

آن زندگی را

انتخاب کنید

که می خواهید

۱۰۱ راه برای  
دینگ کردن  
و گرفتن تصمیم های  
مهم روزمره

مسیر به شیارانده

به سوی شادی

دکتر نال بن-شاهار



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید



تال بن-شاهار

# آن زندگی را انتخاب کنید که می خواهید

## مسیر هوشیارانه به سوی شادی

آن زندگی را انتخاب کنید که می خواهید  
مسیر هوشیارانه به سوی شادی  
نویسنده: تال بن-شاهر



تقدیم به پدر و مادرم





تقدیم به آنان که در سخت ترین شرایط،

بالجندی بر لب، امید را در دل ما زنده نگاه می دارند.

## فهرست

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| پیش‌گفتار.....                                       | ۱۵ |
| ۱. انتخاب‌کردن را انتخاب کنید.....                   | ۲۷ |
| ۲. نسبت به شگفتی زندگی هوشیار باشید.....             | ۳۰ |
| ۳. گامی به عقب بردارید.....                          | ۳۲ |
| ۴. بیندیشید و هدفمند عمل کنید.....                   | ۳۴ |
| ۵. با اطمینان و سربلندی حرکت کنید و گام بردارید..... | ۳۶ |
| ۶. شرایط را تغییر دهید.....                          | ۳۸ |
| ۷. فقط انجامش دهید!.....                             | ۴۰ |
| ۸. ببخشید.....                                       | ۴۲ |
| ۹. کارتان را به عنوان یک پیشه تجربه کنید.....        | ۴۴ |
| ۱۰. فعالانه از سختی‌ها درس بگیرید.....               | ۴۷ |
| ۱۱. قدردان اطرافیان باشید و از آن‌ها بیاموزید.....   | ۴۹ |
| ۱۲. بیان کنید و آشکار سازید.....                     | ۵۱ |
| ۱۳. به دنبال برد-برد باشید.....                      | ۵۳ |
| ۱۴. از لحظه لحظه زندگی لذت ببرید.....                | ۵۵ |
| ۱۵. با بدن‌تان با احترام رفتار کنید.....             | ۵۷ |
| ۱۶. بخت و اقبال خودتان را خلق کنید.....              | ۵۹ |

۱۷. خود واقعی‌تان را به خودتان یادآور شوید ..... ۶۱
۱۸. بستایید و تعریف کنید ..... ۶۳
۱۹. یک سود-یاب باشید ..... ۶۵
۲۰. با هم‌دلی و با ذهنی باز گوش بسپارید ..... ۶۸
۲۱. در تجربه‌ها سرمایه‌گذاری کنید ..... ۷۰
۲۲. پیشنهادها را پذیرا باشید ..... ۷۲
۲۳. فقط هنگامی که دیدگاه‌تان برآورده می‌شود، بله بگویید ..... ۷۴
۲۴. واقعیت را بپذیرید و بر اساس آن عمل کنید ..... ۷۶
۲۵. شوخ‌طبعی و خوش‌دلی به بار آورید ..... ۷۸
۲۶. بر آن چه واقعاً اهمیت دارد تمرکز کنید ..... ۸۰
۲۷. تمرکز کنید و بیندیشید ..... ۸۲
۲۸. بگذرید ..... ۸۴
۲۹. امیدوار و خوش‌بین باشید ..... ۸۶
۳۰. باعث شوید دیگران احساس خوبی داشته باشند ..... ۸۸
۳۱. بر نقاط قوت و توانایی‌ها تمرکز کنید ..... ۹۰
۳۲. رها کنید ..... ۹۳
۳۳. بر روند کار تمرکز کنید ..... ۹۵
۳۴. سختی را زودگذر ببینید ..... ۹۷
۳۵. تحرک داشته باشید ..... ۹۹

۳۶. ذهن و دل‌تان را برای یادگیری باز کنید ..... ۱۰۱
۳۷. با ارزش‌هایتان ارتباط برقرار کنید ..... ۱۰۳
۳۸. با تأمل و سنجیده انتخاب کنید ..... ۱۰۶
۳۹. لب‌خند بزنید ..... ۱۰۸
۴۰. نیمهٔ پر لیوان را ببینید ..... ۱۱۰
۴۱. حی و حاضر باشید ..... ۱۱۲
۴۲. لحظه را دریابید ..... ۱۱۴
۴۳. آن‌چه را می‌خواهید انجام دهید، انجام دهید ..... ۱۱۶
۴۴. از شکست درس بگیرید ..... ۱۱۸
۴۵. هم‌کاری و کمک کنید ..... ۱۲۰
۴۶. عمیق و به آرامی نفس بکشید ..... ۱۲۲
۴۷. به نزدیکان‌تان احترام بگذارید ..... ۱۲۴
۴۸. قدرت استقلال داشته باشید ..... ۱۲۶
۴۹. علاقه‌تان را دنبال کنید ..... ۱۲۸
۵۰. قدردان خوبی باشید ..... ۱۳۰
۵۱. سکوت و آرامش را پذیرا باشید ..... ۱۳۲
۵۲. با خودتان روراست باشید ..... ۱۳۴
۵۳. دیگران را ببینید ..... ۱۳۶
۵۴. تشخیص دهید که چه هنگام، به اندازهٔ کافی خوب، کفایت می‌کند ..... ۱۳۹

۵۵. فعالانه احساسات‌تان را بپذیرید ..... ۱۴۱
۵۶. شور و هیجان را تجربه کنید ..... ۱۴۴
۵۷. توفان را نظاره‌گر باشید ..... ۱۴۶
۵۸. با مهربانی و سخاوت با خودتان رفتار کنید ..... ۱۴۸
۵۹. پر کنید ..... ۱۵۰
۶۰. کلی فکر کنید، موضعی عمل کنید ..... ۱۵۳
۶۱. به هرجا که می‌روید انرژی مثبت به همراه بیاورید ..... ۱۵۵
۶۲. ابراز کنید ..... ۱۵۷
۶۳. آینده خود را بیافرینید ..... ۱۵۹
۶۴. دیدی باز داشته باشید و بی‌ریا باشید ..... ۱۶۱
۶۵. درنگ کنید ..... ۱۶۳
۶۶. حدود خودتان را گسترش دهید ..... ۱۶۵
۶۷. آن شخصی شوید که می‌خواهید باشید ..... ۱۶۷
۶۸. متعهد به چیره‌شدن بر موانع شوید ..... ۱۶۹
۶۹. بخوانید، برقصید، گوش کنید ..... ۱۷۱
۷۰. دشواری را مانند یک چالش ببینید ..... ۱۷۳
۷۱. مخالفی عالی باشید ..... ۱۷۵
۷۲. هراسان باشید و به هر حال پیش بروید ..... ۱۷۷
۷۳. خوشایند باشید ..... ۱۷۹

۷۴. سرزنده و خوش‌رو باشید ..... ۱۸۱
۷۵. چارچوب بزرگ‌تری را مدنظر قرار دهید ..... ۱۸۳
۷۶. نگارندهٔ سیاحت خود باشید ..... ۱۸۵
۷۷. بر مثبت تمرکز کنید ..... ۱۸۷
۷۸. با کردار رهبری کنید ..... ۱۸۹
۷۹. در جست‌وجوی شناخته شدن باشید ..... ۱۹۱
۸۰. در روال عادی، تازگی را جست‌وجو کنید ..... ۱۹۳
۸۱. از صمیم قلب مثبت‌بودن را تجربه کنید ..... ۱۹۵
۸۲. برای رؤیاهایتان سعی و تلاش کنید ..... ۱۹۷
۸۳. از روی بهترین باطن عمل کنید ..... ۱۹۹
۸۴. در هر فرد سرچشمهٔ بزرگی را مشاهده کنید ..... ۲۰۱
۸۵. با درستی و صداقت زندگی کنید ..... ۲۰۳
۸۶. فروتن باشید ..... ۲۰۵
۸۷. زندگی‌تان را ساده‌تر و آسان‌تر کنید ..... ۲۰۷
۸۸. اشتباه‌هایتان را به عنوان بازخورد ارزشمند تلقی کنید ..... ۲۰۹
۸۹. به سمت بیرون متمرکز شوید ..... ۲۱۱
۹۰. قدر خانواده و دوستان‌تان را بدانید ..... ۲۱۳
۹۱. یک زندگانی معنوی را به پیش ببرید ..... ۲۱۵
۹۲. رهبری کنید! ..... ۲۱۷

۹۳. با مشکل، به شدت و نامهربانانه برخورد کنید ..... ۲۱۹
۹۴. عاملی فعال باشید ..... ۲۲۱
۹۵. دیدگاه‌تان را تغییر دهید ..... ۲۲۳
۹۶. بر موفقیت‌ها تمرکز کنید ..... ۲۲۵
۹۷. به خودتان اجازه دهید که انسان باشید ..... ۲۲۷
۹۸. سخاوتمندانه رفتار کنید ..... ۲۲۹
۹۹. بردبار و شکیبا باشید ..... ۲۳۱
۱۰۰. در عادی، غیرعادی و فوق‌العاده بیابید ..... ۲۳۳
۱۰۱. رؤیاها را جدی بگیرید ..... ۲۳۵
- سپاس‌گزاری ..... ۲۳۹
- درباره نویسنده ..... ۲۴۱
- منابع ..... ۲۴۲



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۵

## پیش‌گفتار

فلسفه یک انسان با کلمات به بهترین حالت بیان نمی‌شود؛ بلکه با انتخاب‌های او ابراز می‌گردد. در نهایت، خودِ ما زندگی‌مان را طرح‌ریزی می‌کنیم و خودمان را شکل می‌دهیم. این فرآیند پایان نمی‌یابد مگر با مرگ ما. و انتخاب‌هایی که ما انجام می‌دهیم، سرانجام، وظیفهٔ شخصی ماست.

## - النور روزولت

بیش از یک دهه، دربارهٔ روان‌شناسی مثبت‌نگر نوشته‌ام و تدریس کرده‌ام، ایده‌هایی از «دانش شادی» را به دانشجویان، افراد در معرض خطر، مدیران اجرایی شرکت‌ها و رهبران دولت‌ها ارائه کرده‌ام. از وقتی که در این مسیر قدم گذاشته‌ام، برگرداندن تحقیقات صرفاً علمی علوم اجتماعی به ایده‌هایی در دسترس و قابل اجرا که بتواند به شکوفایی افراد، سازمان‌ها و جوامع کمک کند، هدف کوشش‌های من بوده است.

علاقهٔ اولیه من به روان‌شناسی مثبت‌نگر نتیجه اشتیاق شخصی‌ام به داشتن زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر بود. دستیابی به سطحی از موازنه بین کار و زندگی، همیشه یک عنصر کلیدی بهزیستی برای من بوده است. و در طول سالیان، کم و بیش راه‌هایی برای برقراری موازنه یافتیم. در آن هنگام بود که، بحران اقتصادی به وقوع پیوست.

بانک‌ها ورشکست می‌شدند، شرکت‌های موفق با سختی به کار خود ادامه می‌دادند، بودجهٔ پروژه‌ها به پایان می‌رسید و مردم خانه و شغل خود را از دست می‌دادند. حتی در میان آن‌هایی که آن قدر خوش‌شانس بودند که آسیب جدی به آن‌ها وارد نشده بود، بسیاری، اعتماد به دنیایی را که دیگر مانند قبل با ثبات و امن به نظر نمی‌رسید از دست می‌دادند.

بیش از پیش، مراجعه‌کنندگان به من، به آنچه روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌توانست ارائه دهد - کمک در بنا ساختن قابلیت بازگشت (بازگشت پذیری)، حمایت از انگیزش‌هایی که بتواند اشخاص و سازمان‌ها را در شرایط سخت به پیش ببرد، و کمک در شناخت فرصت‌های مخفی در هر جای ممکن - نیازمند بودند.

من دریافتم که نمی‌توانم به مراجعین با وضعیت بحرانی نه بگویم، و موازنه‌ای که تا آن زمان توانسته بودم بین زندگی شخصی و حرفه‌ای برقرار کنم از دست رفت. من به یک شرکت فن‌آوری‌های نوین مشاوره می‌دادم، یک کارگاه برای پزشکان در هنگ‌کنگ برگزار کرده بودم، در دبیرستانی در نیویورک نیز سخنرانی می‌کردم، در جلسه ایده‌یابی درباره بازار در حال تغییر در تل‌آویو هم شرکت می‌کردم - به طور کلی هر جا و هر زمان که فکر می‌کردم روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند به تسکین تأثیرات بحران کمک کند، حضور می‌یافتم. حتی هنگامی که در خانه بودم، به صورت منظم تا پاسی از شب کنفرانس‌هایی با سرتاسر دنیا داشتم.

پس از یک سال کم و بیش بدون وقفه، خسته و تحلیل رفته بودم. یک شب، هنگام آماده شدن جهت هدایت یک برنامه فشرده ۳ روزه - برنامه‌ای که می‌دانستم لازم است شرکت‌کنندگان را برای یافتن تعادل کنترل شده میان واقع‌بینی و خوش‌بینی، میان قبول یک زمان حال دردناک و انتظار آینده‌ای روشن‌تر، به شدت ترغیب کنم - ناگهان دریافتم که چقدر خسته و بی‌انرژی شده‌ام. من معمولاً هنگام روبه‌رو شدن با چالش جدید، هیجان‌زده می‌شوم، اما این بار هیچ‌گونه اشتیاقی نداشتم. حقیقتاً نمی‌توانستم تصور کنم که چه‌گونه می‌خواهم چند روز آینده را به پایان برسانم.

تلاش کردم که خودم را تشویق و ترغیب کنم. ولی این بار، این روش جواب نداد، و هم‌چنین دیگر روش‌ها و تکنیک‌هایی که در گذشته کمک‌ام کرده بود. هیچ انرژی و انگیزه‌ای نداشتم. به نظر می‌رسید که اگر می‌خواستم مطابق برنامه پیش بروم، تنها گزینه این بود که واقعاً خودم را مجبور به انجام آن کنم. این کار را قبلاً انجام داده بودم و می‌توانستم دوباره انجام‌اش دهم. مجبور بودم. چاره‌ای نداشتم.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۷

با این فکر کسل‌کننده و ملال‌آور، در حالی که حال بدتری داشتم برای خوابیدن آماده شدم. نه تنها آن‌چه به نظر می‌رسید در روزهای پیش‌رو اتفاق بیفتد مرا ناراحت می‌کرد، ناتوانی‌ام در یافتن ایده‌ای الهام‌بخش برای این مشکل ناامیدم کرده بود. من مسأله را حل نکرده بودم، فقط از قبول واقعیت دست کشیده بودم. سپس در همان لحظه‌ای که داشتم به خواب می‌رفتم، فکر کردم: «نه، این درست نیست که من مجبور هستم چند روز آینده را تحمل کنم. من یک انتخاب دارم!»

در آن لحظه دریافتم که آن‌چه در سه روز آینده تجربه خواهم کرد تا حد زیادی به خودم بستگی دارد. می‌توانم انتخاب کنم که فقط آن را تحمل کنم یا می‌توانم راه و روشی دیگر را انتخاب کنم - روشی که در آن از شرکت‌کنندگان مشتاق، پرداختن به چیزهایی که مشتاقانه به آن‌ها اعتقاد دارم، و برقراری ارتباط مجدد با مأموریت شخصی‌ام در تبدیل جهان به مکانی بهتر از طریق آموزش، انرژی خواهم گرفت. انتخاب بین بی‌چارگی و کار پرتکاپو احتیاج به تفکر زیادی نداشت.

زمانی که انتخاب‌ام را انجام دادم، کانون توجه‌ام را تغییر دادم. و با تغییر کانون توجه، احساس‌ام را تغییر دادم. چند دقیقه قبل احساس می‌کردم که به دام افتاده‌ام ولی حالا واقعاً برای چند روز آینده هیجان‌زده شده بودم. بسیار هیجان‌زده شده بودم، و می‌رفتم تا یکی از پرشورترین عمل‌کردهای زندگی‌ام را ارائه دهم.

همین‌که متوجه شدم چه انتخاب‌هایی دارم، در کمتر از ثانیه‌ای تصمیم گرفتم. اما رسیدن به این‌جا و این نکته که دریافتم که می‌توانم انتخاب کنم، به طور چشم‌گیری دشوارتر بود. به بیان دیگر، فقط هنگامی که متوجه این حقیقت شدم که واقعاً قادر به انتخاب هستم، انتخاب ممکن - و آشکار - شد. ما بنابر عادت گمان می‌کنیم که تصمیم‌گیری قسمت دشوار کار است. ولی حقیقت این است که درک این‌که تصمیمی باید گرفته شود و ما می‌توانیم انتخاب کنیم، اغلب دشوارتر است. در حقیقت، ما در هر لحظه از زندگی‌مان می‌توانیم انتخاب کنیم.

شاید درک این حقیقت نباید تا این اندازه مرا شگفت زده می کرد. بالاخره، پژوهش های روان شناسی نشان می دهند که حدود ۴۰ درصد از شادی ما به وسیله انتخاب هایی که می کنیم، تعیین می شود - آن چه را انتخاب می کنیم که انجام دهیم و این که چه گونه انتخاب می کنیم تا «فکر کنیم» مستقیماً بر این که چه گونه «احساس می کنیم» تأثیر می گذارد.

برای مثال، اگر از ترفیع من در محل کار چشم پوشی می شود یا اگر یک فعالیت اقتصادی جدید شکست می خورد، من می توانم تصمیم بگیرم که با این تجربه مانند یک فرصت از دست رفته که شاید هیچ گاه دوباره به دست نیاورم، رفتار کنم یا یک تجربه روشن گر - موقعیتی جهت یادگیری و رشد. اگر انتخاب کنم که فقط آن را منفی ببینم، احساس بدی نسبت به خودم و احساس بدبینی نسبت به آینده ام پیدا می کنم. اما اگر انتخاب کنم که آن را یک تجربه روشن گر ببینم، می توانم شروع به درس گرفتن از این عقب گرد کنم و چشم اندازم و انتظارم به آینده را بهبود بخشم. درک این که من می توانم انتخاب کنم، نه تنها احتمال موفقیت در آینده را افزایش می دهد بلکه موجب می شود تا همین الان هم احساس بهتری پیدا کنم.

رابرت فراست در شعر مشهورش «راه پیموده نشده»، قرار گرفتن بر سر دوراهی در جاده را توصیف می کند. مجبور به انتخاب بین دو راه متفاوت، فراست به خوبی جاده کم تر در نور دیده شده را انتخاب می کند - انتخابی که در بلند مدت زندگی او را «به کلی تغییر داد».

درام مخصصه شخصی فراست - دشواری در تصمیم گیری درباره انتخاب مسیر، با علم به این که تأثیر این انتخاب به آینده دور دست خواهد رسید - برای هر خواننده ای مهم به نظر می رسد. ما همگی با چنین شرایطی روبه رو شده ایم: مجبور به تصمیم گرفتن که آیا به یک رابطه مشخص تعهد داشته باشیم، چه رشته دانشگاهی را انتخاب کنیم، که پیشنهاد کار در شهری دیگر را بپذیریم و مانند این ها. در این لحظات دشوار به سختی تلاش می کنیم تا درست تصمیم بگیریم، تمام تلاش خود را به کار می گیریم تا به وسیله آگاهی مان از اینکه انتخاب درست چقدر مهم است زمین گیر نشویم، با آگاهی به این که عدم انتخاب، خود، انتخابی با پیامدهای بلند مدت است.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۹

اما درام‌های «تصمیم‌های بزرگ» زندگی (که تقریباً بر اساس تعریف، اندک و کم‌وقوع هستند) نباید این حقیقت را، که ما در زندگی پیوسته با انتخاب‌ها روبه‌رو می‌شویم، پنهان کند. «در هر لحظه از زندگی‌مان در حال بیداری»، با انتخاب‌هایی مواجه هستیم که تأثیر تجمعی آن‌ها بر ما درست به اندازه تصمیم‌های بزرگ، اگر بیش‌تر نباشد، است. می‌توانم انتخاب کنم که راست بنشینم یا خمیده؛ با همسرم به گرمی سخن بگویم یا به او با ترش‌رویی نگاه کنم؛ قدردان سلامتی‌ام، دوستانم و نهارم باشم یا آن‌ها را دائمی و حق مسلم خودم بدانم؛ تصمیم بگیرم تا انتخاب کنم یا نسبت به انتخاب‌های موجود بی‌توجه باقی بمانم. به طور مجزا، شاید این انتخاب‌ها مهم به نظر نرسند، اما آن‌ها با یک‌دیگر خشت‌های سازنده جاده‌ای که برای خودمان می‌آفرینیم هستند.

علاوه بر این، انتخاب‌ها می‌توانند به وسیله شروع یک واکنش زنجیره‌ای، مومنتم ایجاد کنند - مجموعه‌ای از اتفاقات یا احساسات - که تأثیر آن‌ها از آنچه در لحظه انتخاب می‌توانید پیش‌بینی کنید، بسیار بزرگ‌تر است. به عنوان مثال، اگر صبح احساس کنم افسرده و کسل هستم، می‌توانم تصمیم بگیرم که با چند نفس عمیق، لبخند زدن یا وارد کردن روحیه بازی به هر آنچه انجام می‌دهم، حال‌ام را بهبود بخشم. هرکدام از این انتخاب‌ها می‌تواند یک واکنش زنجیره‌ای مثبت خلق کند، که برای من چشم‌اندازی خوش، که تمام روز دوام دارد، ایجاد کند و تجربه‌های مثبت دیگری در محل کار یا خانه را موجب شود. به طور مشابه، هنگامی که برای اولین بار با یک نفر غذا می‌خوریم، تصمیم‌گیری برای تلاش کردن و شنیدن صادقانه آن‌چه او بیان می‌کند، می‌تواند تأثیر مثبت بر کیفیت تمام گفت‌وگو، و حتی کل رابطه داشته باشد.

خیلی اوقات، به دلیل این‌که نمی‌توانیم ببینیم که در جاده بر سر دوراهی هستیم - که در حقیقت این انتخاب‌ها وجود دارند - نمی‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم. هنری فورد زمانی بیان کرد: «اگر فکر کنید که می‌توانید یا نمی‌توانید - حق با شماست.» همین حالت برای انتخاب‌ها نیز صادق است: اگر فکر می‌کنید که گزینه‌ای برای انتخاب دارید یا نه - حق با شماست. به بیان دیگر، این واقعیت که فکر می‌کنید گزینه‌ای برای انتخاب ندارید، عملاً باعث آن می‌شود. شب قبل

از کنفرانس‌ام، هنگامی که احساس خستگی و کسالت می‌کردم، تنها یک راه برای سپری کردن چند روز آینده می‌دیدم. دیدگاه محدودم در آن لحظه، گزینه‌هایم را محدود می‌کرد.

آگاه نبودن به انتخاب‌هایی که لحظه به لحظه انجام می‌دهیم، چشم پوشیدن از کنترل داشتن بر توانایی‌مان در بهبود دادن زندگی‌مان است. برای مثال، فکر می‌کنیم و باور داریم که احساسات‌مان همین است و نمی‌تواند تغییر پیدا کند؛ ما به رفتار شخصی دیگر به طور خودکار و بدون در نظر گرفتن گزینه‌های دیگر واکنش نشان می‌دهیم؛ ما با موقعیت مشابه چندین بار روبه‌رو می‌شویم و بارها به صورت مشابه پاسخ می‌دهیم - مثل این که هیچ راه‌کار دیگری موجود نیست. ما فرض می‌کنیم که افکار، رفتار و احساسات‌مان بدیهی‌اند، که چاره‌ای نداریم، در حالی که در حقیقت، داریم.

در کتاب «راه جنگ‌جوی صلح‌جو»، دن میلمن داستانی را که از مرشدش شنیده بازگو می‌کند: هنگامی که سوت نهار دمیده می‌شد، همه کارگران برای صرف غذا کنار هم می‌نشستند. و هر روز، سام ظرف غذایش را باز و شروع به غرولند می‌کرد. ناله می‌کرد: «مردکه»، «دوباره ساندویچ کره بادام زمینی و مربا نه. من از کره بادام زمینی و مربا متنفرم!» او دوباره ساندویچ‌های کره بادام زمینی و مربا روزها ناله و فغان می‌کرد تا این که یکی از کارگران سرانجام گفت: «تو رو به جون عمت، سام، اگر این قدر از کره بادام زمینی و مربا متنفری، چرا به زنت نمی‌گی یه چیز دیگه برات درست کنه؟»

سام جواب داد «منظورت چیه؟ زنم؟ من ازدواج نکردم. من خودم ساندویچ‌هام رو درست می‌کنم.»

بسیاری از ما، بدون این که حتی متوجه شویم، ساندویچ‌هایمان را با موادی که دوست نداریم درست می‌کنیم. زندگی به ما مواد خامی ارائه می‌دهد - شرایط بیرونی که گاهی از کنترل‌مان خارج هستند، مانند ویژگی‌های فیزیکی‌مان، خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم، نوسانات بازارهای جهانی، یا انتخاب‌هایی که افراد دیگر انجام می‌دهند و ما در آن‌ها دخالتی نداریم. و با

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۱

این حال، حتی با همهٔ شروط و محدودیت‌ها، این که کدام مواد خام را انتخاب می‌کنیم و چه‌گونه تصمیم می‌گیریم تا از آن‌ها استفاده کنیم تا حد زیادی به خودمان برمی‌گردد.

همهٔ ما، علی‌رغم شرایطی که خودمان را در آن می‌یابیم، می‌توانیم تلاشی هوشیارانه برای جست‌وجوی حالت‌های ممکن در اطراف و درون خودمان انجام دهیم. و هنگامی که فراتر از روش‌های نگرش عادی‌مان بنگریم، اغلب از فراوانی مواد خوش‌مزه که می‌توانیم برای درست کردن ساندویچ‌های خودمان استفاده کنیم، شگفت‌زده می‌شویم. آزادی ما برای انتخاب کردن از میان مواد خام و هم‌چنین از میان پاسخ‌های ممکن برای هر موقعیت مفروض، ما را «کمک-خالق واقعیت‌مان» می‌کند.

بنابراین، چه نوع واقعیتی را می‌خواهید برای خودتان بیافرینید؟ ساندویچ‌هایی که می‌خورید تا حد زیادی دست‌پخت خودتان است. شما انتخاب‌هایی بیشتر از آن‌چه می‌پندارید دارید. انتخاب کردن با شماست.



### «این کتاب چه هست و چه نیست»

لحظهٔ «آها» که شب قبل از سمینار داشتم به من فهماند که می‌توانم در خلق زندگی‌ای که برای خودم می‌خواهم نقشی بسیار فعال‌تر داشته باشم. با تلاشی خودخواسته در روبه‌رو شدن با احتمال‌هایی که قبلاً از آن‌ها چشم‌پوشی می‌کردم، دنیایی از احتمالات را فراهم و ممکن ساختم. این تغییر کوچک در دیدگاه، تأثیری شگرف بر زندگی‌ام داشت. و به همین دلیل، من تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

این کتاب سه نوع انتخاب را در بر می‌گیرد: اول، انتخاب‌هایی که تقریباً در هر لحظه داریم، از قبیل این‌که آیا لب‌خند بزنیم یا نفسی عمیق بکشیم؛ دوم، انتخاب‌هایی که پس از پیشامدهای ویژه داریم، مانند این‌که چه‌گونه به شکست واکنش نشان دهیم یا انتخاب کنیم که از یک هم‌کار برای کاری که به خوبی انجام داده تعریف کنیم؛ سوم، انتخاب‌هایی که مربوط به تصمیم‌گیری‌های مهم

زندگی است، مانند مسیری که تصمیم می‌گیریم تا به عنوان شغل و حرفه دنبال کنیم یا این‌که انتخاب می‌کنیم تا به دیگران کمک و با آن‌ها همکاری کنیم. این کتاب بیش‌تر بر روی دو نوع اول انتخاب متمرکز می‌شود، اگرچه تعداد کمی از نوع سوم در سرتاسر کتاب پراکنده شده است.

این کتابی دربارهٔ تصمیم‌گیری اخلاقی یا فراهم کنندهٔ ابزار برای شما در انواع دیگر تصمیم‌گیری‌های دشوار نیست. بیش‌تر انتخاب‌ها در این کتاب - درست مانند بیش‌تر انتخاب‌هایی که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم - آن‌هایی هستند که من آن‌ها را به صورت «انتخاب‌های بدیهی» توصیف می‌کنم؛ به بیان دیگر، انتخاب‌هایی که در آن‌ها مسیر درستی که باید در پیش گرفته شود، بسیار شفاف و هویداست. بیش‌تر اوقات، دقیقاً می‌دانیم که چه چیزی خوب است یا نیست - خواه دربارهٔ شیوهٔ نشستن و راه رفتن مان باشد، یا طریقهٔ واکنش نشان دادن مان به شکست یا موفقیت، یا سبکِ گفت‌وگو کردن با فرزند یا همسرمان - و با این حال غالباً، آن‌چه را که می‌دانیم برای مان خوب است تکرار و تمرین نمی‌کنیم. ادعای سقراط که «برای این‌که خوبی را بشناسی باید خوبی کنی»، متأسفانه، درست نیست.

این کتاب دربارهٔ تصمیم‌گیری به معنای دانستن این‌که چه کاری درست است، نیست، بلکه دربارهٔ تصمیم‌گیری به معنای انجام آن‌چه درست است، می‌باشد. در این راستا من دو هدف دارم: اول، کمک کردن به شما تا نسبت به انتخاب‌های واقعی که در هر دقیقه و هر روز از زندگی‌تان وجود دارد هوشیار شوید؛ انتخاب کردن انجام آن‌چه درست است، باید به این حقیقت که گزینه‌ای برای انتخاب موجود است، آگاه شوید. دوم، تشویق شما به عمل کردن به بهترین شیوهٔ ممکن در پرتو انتخاب‌هایی که در دسترس شماست؛ انجام دادن خوبی هنگامی که خوبی را شناختید.

این کتاب بر اساس یک سری از انتخاب‌ها ساختار بندی شده، که بیش‌تر آن‌ها انتخاب‌هایی بدیهی هستند. به دنبال هر انتخاب یک نقل قول، توضیحی مختصر دربارهٔ آن انتخاب، و یک داستان که آن انتخاب را شرح می‌دهد، آمده است. داستان‌ها شامل تجربیات شخصی، موقعیت‌های فرضی، شرح آزمایش‌های روان‌شناسی، شرح حال شخصیت‌های تاریخی، تجربه‌های شخصیت‌های ساختگی فیلم‌ها یا متون ادبی است. هدف از داستان پس از هر انتخاب، روح



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۳

بخشیدن به ایده‌ها و قابل‌فهم‌تر و محسوس‌تر کردن آن‌هاست. تعمیم دادن مثال‌های خاص و به کار بستن آن‌ها در شرایطی دیگر از زندگی خودتان به شما بستگی دارد. برای مثال، اگر داستان دربارهٔ محل کار است، شاید بخواهید در نظر بگیرید که آن انتخاب خاص چه‌گونه به زندگی شما در خانه مرتبط است؛ اگر رابطه با همسران را شرح می‌دهد، دربارهٔ شرایطی مشابه در ارتباط با رئیس یا فرزندان نیز فکر کنید.

این کتاب را می‌توانید مانند هر کتاب دیگری بخوانید. یا می‌توانید با آن مثل یک دستورالعمل - با اختصاص دادن زمانی بین یک روز تا یک ماه برای اندیشیدن و عمل نمودن به هرکدام از انتخاب‌ها - برخورد کنید. نوشتن انتخابی که بر آن متمرکز هستید و قرار دادن آن در جایی که به شما یادآوری کند - روی یخچال یا میزتان، در جیب‌تان، و یا روی موبایل یا کامپیوترتان به عنوان پس‌زمینه - می‌تواند مفید باشد. یک روش یادآوری که آن را بسیار سودمند یافته‌ام - که مرا در نهادینه کردن یک انتخاب، تبدیل آن به سرشت ثانوی، کمک کرده است - یک ریسمان ساده است که دور مچ دستم، به عنوان یک دست‌بند برای زمانی بین یک هفته تا یک ماه، می‌بندم (ویلیام جیمز روانشناس ادعا کرد که شکل گرفتن عادت‌ی جدید بیست و یک روز زمان می‌برد). در حال حاضر دست‌بندی دارم که به من همراه آوردن شوخ طبعی و خوش‌دلی به موقعیت‌ها را یادآوری می‌کند؛ قبل از آن، در زمان دوره‌ای پر استرس از زندگی‌ام، برای یادآوری این‌که با کودکان‌ام شکیباز باشم، دست‌بندی داشتم.

هنگامی که کتاب را مطالعه می‌کنید، انتخاب‌های متفاوت را امتحان کنید. اگر پس از مقداری بررسی و آزمایش‌گری، به هیچ وجه با انتخابی ارتباط برقرار نکردید، آن را رها کنید و به انتخاب بعد بپردازید، یا انتخابی را که پیش از این به آن پرداخته‌اید، تکرار کنید. بعداً به انتخابی که آن را رها کرده‌اید برگردید تا ببینید که آیا در نهایت چیز به‌درد بخوری برای شما دارد.

شاید بخواهید که تعدادی از انتخاب‌های این کتاب را به عنوان موضوعی برای بحث در انجمن کتاب‌تان، یا در میان خانواده و دوستان انتخاب کنید. در محیط کار، بحث‌های معنادار دربارهٔ انتخاب‌ها می‌تواند پیوستگی و اثربخشی یک تیم را افزایش دهد و همچنین پادزهری برای آن

گونه از تفکر انعطاف‌ناپذیر که ابتکار و نوآوری را متوقف می‌کند، فراهم می‌کند. به اشتراک گذاشتن داستان‌های شخصی دربارهٔ انتخاب‌هایی که زندگی‌مان را شکل داده است می‌تواند تجربه‌ای بسیار قدرتمند باشد که اغلب مشوق و موجب اقدام و عمل است.

برخی از انتخاب‌هایی که در این کتاب ارائه می‌دهم از تجربه‌های شخصی خودم و دوستان و مراجعه‌کنندگان گرفته شده است. بقیه بر اساس کار روان‌شناسان، فلاسفه و پیش‌گامان دنیای تجارت و آموزش و پرورش است. هر جا که مرتبط باشد، یک پاورقی، شما را به منبعی که ایده‌ها از آن سرچشمه گرفته است و یا با عمق بیشتری بسط و گسترش داده شده است، هدایت خواهد کرد.

مقداری هم‌پوشانی در میان انتخاب‌های این کتاب خواهید یافت. این موضوع انتخابی ارادی از طرف من و به دو دلیل است: اول، به دلیل این که برخی اوقات روبه‌رو شدن با چالشی یکسان، از زوایای دیگر، ما را در نچسبیدن به عادات‌مان و تغییر آن‌ها، کمک می‌کند: و دوم، به این دلیل که اگر بخواهیم مطمئن باشیم که تغییراتی که انجام می‌دهیم واقعاً باقی می‌ماند، تکرار، حیاتی و تعیین‌کننده است.

از شما به دلیل انتخاب این کتاب برای مطالعه سپاس گزارم.

\* \* \*

انتخاب آفرینش است.

انتخاب کردن آفریدن است.

به واسطه انتخاب‌هایم، هستی‌ام را می‌آفرینم.

\*\*\*

در هر لحظه از زندگی‌ام انتخابی دارم.

لحظات جمع می‌شوند و طول عمری را تشکیل می‌دهند؛ انتخاب‌ها جمع می‌گردند و زندگی‌ای را شکل می‌دهند.

\*\*\*

چه‌گونه زندگی‌ای برای خودم می‌خواهم؟

کدام انتخاب‌ها این زندگی را خواهد آفرید؟

\*\*\*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۷

## ۱

### فقط زندگی‌تان را سپری کنید

-یا-

### انتخاب کردن را انتخاب کنید

دریابید که حق انتخاب مسیر خودتان حقی مقدس است. از آن بهره‌مند شوید. در احتمالات زندگی کنید.

#### -اپرا وینفری

به تازگی متوجه شدم که بسیاری از گفت‌وگوها دربارهٔ اقدام مناسب در مواجهه با استرس‌های زندگی مدرن به نظر می‌آید که با توصیه شخصی به این‌که همگی باید این همه نگرانی زیاد و کوشش فراوان را متوقف کنیم، باید مانند بقیهٔ مردم رفتار کنیم و فقط زندگی‌مان را سپری کنیم، به پایان می‌رسد. این نصیحت گاه‌گاهی سودمند است، چنان‌که بسیاری چیزها فراتر از کنترل ماست و نگرانی درباره آن‌ها هیچ تأثیری نخواهد داشت. و اغلب می‌توانیم آن‌قدر بر روی آینده متمرکز شویم که هر آن‌چه در لحظهٔ حال برای بهره‌مند شدن وجود دارد را از دست بدهیم. اما این نصیحت یک جنبهٔ منفی خطرناک دارد: «فقط زندگی‌ات را سپری کن» می‌تواند ما را به سمت پشت کردن به مقدس‌ترین حق‌مان، توانایی‌مان در انتخاب مسیر خود، سوق دهد. در زیر ظاهر رها کردن خودمان از استرس و کشمکش، «فقط زندگی‌ات را سپری کن» می‌تواند در حقیقت تأثیر گمراه‌کننده‌ای در جلوگیری از حداکثر بهره‌مندی از زندگی‌مان، داشته باشد.

هنگامی که حکم فقط زندگی‌مان را سپری کنیم، مجوزی برای عدم انتخاب شود، در نهایت تحت تأثیر انتخاب‌های «دیگران» قرار می‌گیریم، به سادگی مانند آن‌چه همواره در گذشته انجام داده‌ایم رفتار می‌کنیم، به جای آفرینش فعالانهٔ زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهیم زندگی کنیم، منفعلانه به زندگی واکنش نشان می‌دهیم. برای بهره‌مندی حداکثری از زندگی‌مان، قبل از هر چیز باید انتخاب کردن را انتخاب کنیم - این انتخابی بنیادی‌ست که شالودهٔ تمام انتخاب‌های

دیگر است. باید تعهد خودمان را به ایده وجود احتمال‌هایی بسیار بیش‌تر از آن‌چه معمولاً می‌بینیم، و پس از آن به تلاش و کوشش لازم برای بررسی آن احتمال‌ها و انتخاب آن‌چه برای ما بهترین گزینه است، نشان دهیم.<sup>۱</sup>

\* \* \*

تقریباً همه ما زمانی احساس بی‌چارگی داشته‌ایم. شاید از کارکردن برای رئیسی غیر قابل تحمل که به شما احترام نمی‌گذارد متنفر باشید، ولی چون به حقوق احتیاج داریم - و الان زمانی بسیار بد برای کاریابی است - احساس می‌کنیم که چاره‌ای به جز ماندن نداریم. شاید در رابطه با شریکی باشیم «که دیگر از او احساس دوستی و حمایت نمی‌کنیم (مدتی طولانی با او احساس غریبی کرده‌ایم)، یا شخصی که دیگر دوست‌اش نداریم، یا با ما به بدی رفتار می‌کند - ولی می‌مانیم چون از تنها بودن وحشت داریم. دلایل دیگری هم برای احساس بی‌چارگی وجود دارد. شاید فکر کنیم همه چیز در زندگی‌مان - شخصی و حرفه‌ای - بر وفق مراد است و هنوز احساس می‌کنیم که چیزی گم شده است. شاید واقعاً درک کنیم که چیزهای زیادی داریم که باید قدردان آن‌ها باشیم، و هنوز احساس کنیم که این درک و فهم کافی نیست، زیرا دیگر به نظر نمی‌رسد که هیچ چیزی ما را بر سر شوق آورد یا برای‌مان الهام‌بخش باشد. خواه با شرایط منفی‌مان یا حتی با خوش‌بختی‌مان، احساس بی‌چارگی می‌کنیم و راه برون‌رفتی نمی‌بینیم.

درست در چنین لحظاتی - زمانی که احساس بی‌چارگی می‌کنیم - باید انتخاب کردن را انتخاب کنیم، باید خودمان را به جست‌وجوی راه‌هایی جدید برای تغییر زندگی‌مان - یافتن کلیدهایی در درون‌مان برای درهای زندانی که در آن به دام افتاده‌ایم - متعهد کنیم. الان زمان آن است که تشخیص دهیم، در حالی که محدودیت‌های بیرونی شاید، دست کم تا اندازه‌ای، زندگی‌مان را شکل دهند، بی‌چارگی حداقل مقداری هم به دیدگاه ما مرتبط است: راه‌ها تقریباً همیشه بر روی ما باز است، تغییرات کوچک و بزرگی که می‌توانیم برای بهبود شرایط‌مان انجام دهیم. برگزیدن انتخاب‌گری به معنای جست‌وجوی راه‌هایی که به تغییر می‌انجامد، است.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۹

توانایی برگزیدن انتخاب‌گری را تشخیص دهید. بنشینید و درباره احتمال‌هایی که بر شما گشوده است، تأمل، بررسی و فکر کنید. از خودتان چند سوال دشوار بپرسید: چه کاری باید انجام دهم تا زندگی‌ام به گونه‌ای که می‌خواهم باشد؟ کجا می‌خواهم بروم؟ چه‌گونه می‌خواهم به آن‌جا برسم؟ درباره گزینه‌هایتان بنویسید، با افراد مورد اعتماد درباره وضعیت‌تان بحث و گفت‌وگو کنید. از قبول «هیچ چاره‌ای ندارم» به عنوان یک پاسخ سر باز زنید.

انتخاب انتخاب‌گری آسان نیست. نه تنها به تلاش و کوشش، که به شهامت و شجاعت هم نیاز دارد. این انتخاب درباره نکته‌سنج بودن و با استراتژی عمل کردن به جای فقط در مسیر و با جریان حرکت کردن، درباره ترسیم راه‌های ناشناخته به جای تسلیم خود به جاده‌ای که پیش از این پیموده شده، و درباره تمایل به تلاش و کوشش کردن و شکست خوردن به جای تسلیم شدن به آسایش آشنا و مطمئن است. انتخاب انتخاب‌گری راه‌حلی را برای احساس بی‌چارگی، یا هر مشکل دیگری که ممکن است با آن مواجه شوید تضمین نمی‌کند، اما این دیدگاهی است که احتمال یافتن یک جواب و راه حل را افزایش می‌دهد، دیدگاهی که اگر می‌خواهید قابلیت‌هایتان را برای موفقیت و شادی تشخیص دهید، باید داشته باشید.

بنابراین انتخاب شما چه خواهد بود؟ آیا فقط زندگی‌تان را سپری می‌کنید و بدون مقاومت تسلیم شرایط نامساعدتان می‌شوید، یا انتخاب کردن را انتخاب می‌کنید و فعالانه زندگی‌ای را که برای خودتان می‌خواهید را می‌آفرینید؟ این انتخابی است که شما در هر لحظه دارید، انتخابی که پیش‌نیازی برای بهره بردن از انتخاب‌هایی است که این کتاب پیش روی شما قرار می‌دهد، و بسیاری انتخاب‌های دیگر که می‌تواند شما را در خلق زندگی مورد نظرتان کمک کند.

\* \* \*

## ۲

به گنجینه‌های زندگی بی‌توجه باشید

-یا-

نسبت به شگفتی زندگی هوشیار باشید

آنان که در میان زیبایی‌ها و رمز و رازهای زمین ساکن‌اند هیچ‌گاه تنها یا بی‌زار از زندگی نیستند.

- ریچل کارسون

آن‌چه در دنیای اطراف‌مان می‌بینیم به مقدار زیادی به خودمان وابسته است. آیا هر روز برای نگاه کردن، «واقعاً نگاه کردن»، به چیزها زمان می‌گذاریم؟ برای یافتن زیبایی، یا بامزگی، یا جذابیت، یا رمز و راز آن‌ها؟ هنگام رفتن به محل کار با اتوبوس، آیا بدون هدف به بیرون خیره می‌شویم، یا تلاش می‌کنیم تا به رنگ آسمان و شکل‌های ابرها نگاه کنیم؟ آیا به دقت کافی نگاه می‌کنیم تا به خودمان فرصت لذت بردن از قدم زدن سگ کوچک بامزه را در پیاده‌رو بدهیم؟ یا احساس هم‌دردی، تحسین و یا حزن هنگامی که خارج شدن آهسته و بادقت زنی سال‌خورده را از در خانه‌اش مشاهده می‌کنیم؟

طبیعی است که به وسیله افکار خودمان مشغول باشیم، یا درحالی‌که وظیفه‌های روزمره را انجام می‌دهیم، به تدریج به هر آن‌چه دور و برمان است بی‌توجه شویم. و در خیال‌بافی گاه به گاه هیچ اشکالی نیست. اما هرچه بیش‌تر بتوانیم نسبت به آن‌چه انجام می‌دهیم، آگاه باشیم، تندرست‌تر و شادتر خواهیم بود.

آگاهی یک انتخاب است، و می‌توانیم آن را تمرین کنیم: هنگامی که ذهن‌مان منحرف می‌شود - چه در هنگام غذا خوردن، شستن ظروف، نوشتن یک گزارش، یا رفتن به سمت ماشین - می‌توانیم به آرامی تمرکزمان را به شگفتی‌هایی که همه جا یافت می‌شود برگردانیم.<sup>۲</sup>



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۳۱

\* \* \*

بهترین نصیحتی که می‌توانم برای بیش‌تر آگاه شدن پیشنهاد دهم خواندن - و دوباره خواندن - مقاله «سه روز برای دیدن» هلن کلر است. کلر که بینایی و شنوایی‌اش را هنگامی که نوزده ماهه بود بر اثر یک بیماری از دست داد، درباره آن‌چه می‌خواست انجام دهد اگر این حواس فقط برای سه روز به او بازگردانده می‌شد، می‌نویسد. او در مقاله، گفت‌وگویی را با یک دوست که از قدم‌زدنی یک ساعته در جنگل بازگشته بازگو می‌کند. کلر از دوست‌اش درباره آن‌چه دیده می‌پرسد و او پاسخ می‌دهد، «چیز به خصوصی نبود»، کلر از این که چه‌گونه ممکن است که از میان درختان عبور کرد و با این حال هیچ چیزی را شایان ذکر ندید، شگفت‌زده می‌شود:

«من که نابینا هستم می‌توانم اندرزی به آنان که بینا هستند بدهم - یک راهنمایی به آن‌هایی که از موهبت بینایی کامل بهره‌مندند: از چشمان‌تان چنان استفاده کنید مثل این‌که ناگهان فردا نابینا خواهید شد. ... موسیقی صداها، نغمه یک پرنده، نوای نیرومند یک ارکست را بشنوید مثل این‌که فردا ناگهان ناشنوا خواهید شد. به هر چیزی که می‌خواهید لمس کنید دست بزنید مثل این‌که حس لامسه شما فردا از کار خواهد افتاد. عطر گل‌ها را ببوید، هر لقمه را با اشتها بچشید، مثل این‌که فردا دیگر هرگز نمی‌توانید ببوید یا بچشید. از هر حسی بیش‌ترین استفاده را ببرید؛ بهره‌مند شدن از همه جنبه‌های لذت و زیبایی که جهان بر شما آشکار می‌کند.»

گاهی تمام آن‌چه نیاز داریم تا انجام دهیم گشودن حواس‌مان و درک کردن شگفتی‌های گیتی است. هلن کلر، با وجود ناتوانی‌اش در شنیدن و دیدن، می‌تواند به ما یادآوری کند که چه‌قدر ممتاز و ویژه هستیم که می‌توانیم بی‌واسطه، گران‌بهاترین گنجینه‌های پیرامون و درون‌مان - دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها، چشیدنی‌ها و لمس‌کردنی‌ها، بویدنی‌ها و احساس‌ها - را تجربه کنیم.

\* \* \*

### ۳

## با خشم واکنش نشان دهید

-یا-

## گامی به عقب بردارید

هرکسی می‌تواند خشمگین شود. کار آسانی است. ولی خشمگین بودن با شخص درست، به مقدار درست، در زمان درست، با نیتی درست، و به روشی درست - کار آسانی نیست.

- ارسطو

جنايات احساسی، رایج هستند. همه ما درباره فوران‌های خشمگینانه ناگهانی مردم «عادی»، که در گرماگرم شرایط، کنترل از دست دادند - خودشان را گم کردند - و سپس پشیمان شدند، شنیده‌ایم. خوش‌بختانه، بیش‌ترمان می‌توانیم احساسات‌مان را کنترل کنیم، و واقعاً شخصی را که «احساس می‌کنیم» دوست داریم بکشیم، دنبال نمی‌کنیم و نمی‌کشیم. و با این حال، بیش‌تر ما مرتکب جرم‌های احساسی کوچک‌تر می‌شویم. صدایمان را برای فرزندمان هنگامی که مدرسه‌اش دیر شده و وقت تلف می‌کند، بلند می‌کنیم؛ ایمیلی خشمگینانه برای مشتری گستاخ می‌فرستیم؛ به راننده‌ای که ناگهان جلوی ما پیچیده است، ناسزا می‌گوییم. هرگاه احساس می‌کنیم که خشم در حال طغیان است، لازم است تا گامی به عقب برداریم، یا تا ده بشماریم (یا تا صد). در هر لحظه ما یک انتخاب داریم - که بنده احساسات‌مان باشیم و واکنش نشان دهیم، یا گامی به عقب برداریم - «یک لحظه درنگ» و خویشتن‌داری را تمرین کنیم.<sup>۳</sup>

\* \* \*

جورج لونشتاین روان‌شناس، پژوهشی درباره حالت‌های «گرم» و «سرد» انجام داد. یک حالت گرم زمانی است که احساسات، شدت زیادی دارند و میل و رغبتی نیرومند به انجام چیزی یا خودداری از چیزی احساس می‌کنیم؛ یک حالت سرد زمانی است که شدت احساسات کم است و

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۳۳

ذهن خردگرایمان در فرآیند تصمیم‌گیری غالب‌تر است. بسته به این که در چه حالتی قرار داریم به روش‌های متفاوتی فکر و معمولاً عمل می‌کنیم. برای مثال، پژوهش دنیل گیلبرت نشان می‌دهد که افراد گرسنه بیش‌تر از افراد سیر خرید خواهند کرد. خریداران گرسنه مقدار غذایی که می‌توانند بخورند را دست بالا می‌گیرند، چون احساس «گرمی» به غذا دارند.

خرید با شکم خالی به نسبت بی‌ضرر است؛ اما، تصمیم به انجام کاری، هنگامی که در حالتی «گرم» هستیم می‌تواند عواقب به شدت زیان‌باری داشته باشد. خشم جاده‌ای یکی از نمونه‌های بارز خطر انجام دادن کاری در حالت «گرم» است. و البته احتمال بیش‌تری وجود دارد که نوجوانان رابطه خطرناک را هنگامی که برانگیخته‌اند، علی‌رغم میزان آگاهی‌شان به ریسک‌های کشنده درگیر با آن، تجربه کنند. همه ما زمان‌هایی در زندگی‌مان داشته‌ایم که آرزو داشتیم که می‌توانستیم ساعت را به عقب برگردانیم و به این وسیله کاری که انجام دادیم یا سخنی که گفتیم را پاک کنیم.

فقط نام‌گذاری یک موقعیت به عنوان موقعیت حالت گرم می‌تواند به مقدار زیادی در روبه‌رو شدن با آن به روش منطقی‌تر، کمک کند. عمل نام‌گذاری، ما را از غرق شدن در موقعیت و واکنش نشان دادن به آن، به گامی به عقب برداشتن و مشاهده آن می‌برد. آگاهی از حالت، به احتمال زیاد موجب می‌شود که پیش‌گیری‌های لازم را هنگام یک تجربه جنسی در نظر بگیریم، یا تصمیم بگیریم که هنگامی که با خشم درگیر هستیم مدت زمانی صبر کنیم تا آرام شویم.

\* \* \*

## ۴

### با وسواس یک سناریو را مرور کنید

-یا-

### بیندیشید و هدفمند عمل کنید

اندیشناکی به صورت گریزناپذیری نتیجه عکس می‌دهد. فقط بدبختی‌مان را پیچیده می‌کند. این کوششی قهرمانانه برای حل مشکلی است که قابل حل شدن نیست.

- مارک ویلیامز

اغلب درباره مشکلی که با آن مواجه هستیم زیاد فکر می‌کنیم، به صورت وسواس‌گونه سناریو را در ذهن‌مان مرور می‌کنیم. تمایل داریم باور کنیم که اندیشناکی به ما کمک می‌کند تا بر ناراحتی یا بدبختی چیره شویم، ولی در حقیقت مرور کردن چندباره سناریو در ذهن‌مان معمولاً اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. به بیان مارک ویلیامز روان‌شناس و هم‌کارانش، «اندیشناکی بخشی از مشکل است، نه بخشی از راه حل.» از طرف دیگر، تفکر هدفمند - چه با نوشتن در یک دفتر یادداشت یا بیان کردن افکارمان - روشی بسیار بهتر برای مقابله با چالش‌های روان‌شناختی و احساسی است. عمل هدفمند - واقعاً انجام دادن کاری که بتواند موجب شود احساس بهتری داشته باشیم - بسیار مفیدتر است تا اجازه دادن به افکار معمولاً به شدت منفی و آشفته تا احساسات‌مان را ویران کند.<sup>۴</sup>

\* \* \*

فرض کنید که روزگار سختی را در محل کار تجربه می‌کنید. نمی‌توانید نگرانی خود را درباره آخرین فرصت پیش رو و رابطه تیره‌تان با رئیس‌تان متوقف کنید. به طور مداوم چند گفت‌وگوی آخرتان با او را مرور می‌کنید، چه‌گونه شما را برای شکست در انجام کاری در موعد مقرر مقصر دانست و از گوش دادن به دلایل دیرکرد پروژه سر باز زد - دلایلی که بسیار اندک به شما مرتبط

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۳۵

بود و تا حد زیادی به خط مشی‌های جدیدی که اخیراً وضع کرد، مربوط بود. مطمئن هستید که رئیس‌تان فکر می‌کند که شما بی‌کفایت هستید و از انجام وظایفی که در دست دارید عاجزید. این درست نیست، اما به نظر می‌رسد که راهی برای بیان آن بدون این‌که تدافعی و بدگمان به نظر آید وجود ندارد. بدتر از این چیست، مشکلاتی که موجب تأخیر در پروژه قبل شد حل نشده‌اند، و موعد پروژه بعد از دور خودنمایی می‌کند. نمی‌توانید فکر کردن درباره شرایطی را که در آن هستید متوقف کنید، و شما را به یک ماریپیچ نزولی نگرانی و درماندگی هدایت می‌کند. رئیس درباره شما چه‌گونه فکر خواهد کرد، اگر نتوانید کار را در موعد مقرر انجام دهید؟ اگر اخراج کند چه؟ چه‌طور می‌خواهید در این شرایط اقتصادی کاری جدید بیابید؟ چه‌طور می‌خواهید بدون شغل، خانواده‌تان را تأمین کنید؟

به جای تمرکز بر ناامید کننده بودن شرایطتان، که شما را به هیچ جا نمی‌رساند، می‌توانید انتخاب کنید تا مشغول فعالیتی شوید که به شما کمک کند احساس بهتر و هم‌چنین کارآیی بهتری داشته باشید. با بازکردن فایلی جدید در کامپیوترتان و نوشتن افکار و احساساتتان درباره این وضعیت شروع کنید. نوشتن به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید، و شفافیت و حقیقتی که به آن دست می‌یابید به شما کمک می‌کند تا به برداشتن گام‌هایی مستحکم در راه تحویل کار در موعد مقرر علی‌رغم چالش‌های پیش رو متعهد شوید. وقتی که موفق به انجام این کار شدید و شایستگی و وظیفه‌شناسی شما به رئیس‌تان یادآوری شد، می‌توانید موضوع خط مشی‌های جدید و این‌که چه‌گونه کارآیی جنبه‌های معینی از کار شما را کم‌تر می‌کند را مطرح کنید. حال که از این موقعیت خاص خارج شدید، می‌توانید برای پیدا کردن راه‌های دیگر برای بهبود روابط با رئیس‌تان وقت بگذارید.

\* \* \*

## ۵

### از طرز ایستادن و نشستن تان غافل باشید

-یا-

### با اطمینان و سربلندی حرکت کنید و گام بردارید

طرز ایستادن صحیح، بازتاب دهنده حالت ذهنی مناسب است.

- موریهی اوشیبا

هنگامی که با شانه‌هایی خمیده، کشان‌کشان، یا با سری پایین وارد اتاقی می‌شویم، نبود اطمینان و انرژی را منتقل می‌کنیم. هنگامی که با وضعیتی طبیعی، با گامی مستحکم، شانه‌های گشوده و آزاد، وارد می‌شویم پیامی بسیار متفاوت - و مثبت - به اطرافیان‌مان می‌فرستیم. اما به گونه‌ای تعیین کننده، طرز نگاه داشتن بدن‌مان نه تنها برای دیگران بلکه به خودمان پیام می‌فرستد. هنگامی که مانند شخصی مطمئن گام برمی‌داریم، واقعاً مطمئن‌تر می‌شویم؛ رفتار فیزیکی راست نشستن واقعاً انگیزه‌مان را ترقی و انرژی‌مان را افزایش می‌دهد؛ هنگامی که محکم دست می‌دهیم، با جرأت می‌شویم.

تصور کردن حالتی که چه‌گونه می‌بودیم اگر با جرأت و با انرژی‌تر بودیم در حقیقت اطمینان‌مان را افزایش می‌دهد و به ما نیرو می‌بخشد. رفتار ما، نگرش‌مان را تغییر می‌دهد.<sup>۵</sup>

\* \* \*

ماروا کالینز در حدود سال ۱۹۳۰ در آلاباما به دنیا آمد. به عنوان یک دختر سیاه‌پوست بزرگ‌شده در جنوب نژادپرست، نژادپرستی و تبعیض را تجربه کرد، و با این حال معلمی بسیار موفق و مشهور شد که به هزاران دانش‌آموز در معرض خطر کمک کرد تا موفق شوند. چه‌طور این کار را انجام داد؟ چه‌طور این همه دانش‌آموز را که به عنوان «تعلیم ناپذیر» بر اسم آنان خط

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۳۷

کشیده شده بود به موفقیت رهنمون کرد؟ او برای دانش‌آموزان‌اش مهارتی را که بیش‌تر از همه به آن نیاز داشتند فراهم کرد - باور به خودشان، اطمینان به این‌که می‌توانند موفق شوند. اعتماد به نفس خود او، اعتقادی که به خودش داشت، سرچشمه این مهارت بود که به دیگران می‌بخشید.

کالینز می‌گوید، «در آن روزها سیاه‌پوست بودن و موفق بودن به کلی نادر بود.» او موفقیت‌اش را به پدر و مادرش نسبت می‌دهد که با وجود شرایط اقتصادی‌شان و صرف‌نظر از باورهای متداول، او را «با احساس سربلندی» پرورش دادند. در دل فرهنگ شایع تبعیض و نژادپرستی که می‌تواند برای حس عزت نفس هر انسانی بسیار ویران‌کننده باشد، والدین کالینز به او آموختند که نیرومند باشد و از خودش دفاع کند.

اهمیت دفاع از خود مفهومی بود که پدر و مادر او کاملاً به آن اعتقاد داشتند. از اوان کودکی، کالینز آموخت که برای سربلند بودن، به خود گرفتن وضعیت سربلندی، که به همه - خودتان و دیگران - این پیام را که شما شایسته‌اید بفرستد، مهم است. کالینز به یاد می‌آورد که مادرش اغلب او و خواهرش را نصیحت می‌کرد که «سرتان را بالا بگیرید». امروز، در دهه هفتم عمرش، کالینز هنوز با سری بالا گام برمی‌دارد و به همه اطرافیان‌اش - و همین‌طور خودش - اعتماد به نفس و سربلندی‌اش را منتقل می‌کند. او به واسطه وضعیتش، صدایش، چشمان‌اش - و البته کردارش - مورد احترام و تحسین است.

راست بنشینید. با بلند گام برداشتن، سربلندی‌تان را ابراز کنید. به شیوه‌ای حرکت کنید و گام بردارید که نیرومندی و اطمینان را به جهان - و به خودتان - انتقال دهید.

\* \* \*

## ۶

### وضع موجود را بپذیرید

-یا-

### شرایط را تغییر دهید

هیچ‌گاه تردید نکنید که گروهی کوچک از افراد اندیشمند و متعهد می‌توانند جهان را تغییر دهند. به راستی که تنها چیزی است که همواره باعث ایجاد تغییر شده است.

#### - مارگارت مید

ساده است که به واسطهٔ تعدد مشکلات جدی که جهان‌مان با آن روبه‌رو است، احساس کنیم که تحت فشار هستیم. استانداردهای در حال سقوط آموزش و پرورش، افزایش رسوایی‌های شرکت‌ها، بحران اقتصادی - علاوه بر جنگ، آلودگی و تروریسم. چه‌گونه من، یک نفر از هزاران، می‌توانم شرایط را تغییر دهم؟ چه‌گونه من، با کاستی‌ها و کمبودهایم، ممکن است تغییر معناداری ایجاد کنم؟ درست است که بسیاری از چیزهایی که در دنیا اتفاق می‌افتد از کنترل ما خارج است، ولی استعداد ما برای ایجاد تغییر، از آن‌چه می‌پنداریم بزرگ‌تر است. من «می‌توانم» دنیایی از تفاوت ایجاد کنم - اگر «انتخاب کنم» که فکر و قلب‌ام را برای هدفی به کار ببرم، و کاری انجام دهم. ۶

\* \* \*

در فیلم Pay it forward یک معلم مدرسه، پیدا کردن راهی را که سبب ایجاد تغییر مثبت در جهان شود به عنوان تکلیف به کلاس‌اش واگذار می‌کند. ترور، یکی از دانش‌آموزان، تصمیم می‌گیرد که سه کار خوب - سه عمل مهربانانهٔ تصادفی - برای دیگران انجام دهد و در عوض از آن‌ها می‌خواهد که سه کار خوب برای سه نفر دیگر انجام دهند که از آن‌ها نیز خواسته می‌شود که در عوض، کاری مشابه برای دیگران انجام دهند و به همین ترتیب. اگر هر شخص که اندکی



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۳۹

پیش به او کمک شده است، این کمک را به سه نفر دیگر برساند، پس از حدود بیست و یک دور، به همه افراد روی زمین کمک خواهد شد. فیلم، ترور را دنبال می‌کند و نشان می‌دهد که چه‌طور کارهای او تأثیر مثبت دومینو واری ایجاد می‌کند که افراد بی‌شماری را که او هیچ‌وقت ملاقات نکرده است، به طرزی عمیق و معنی‌دار تحت تأثیر قرار می‌دهد.

حس بی‌چارگی ما در رویارویی با چالش‌های گسترده، از اعتقاد به این که یاری ما تنها قطره‌ای در دریاست، نشأت می‌گیرد. اما اگر بتوانیم راه‌های هم‌یاری بیابیم که دیگران - حتی فقط افرادی اندک - را هم تشویق و ترغیب کند، می‌توانیم تغییری عمده و معنی‌دار ایجاد کنیم. در دهکده جهانی‌مان، شبکه‌های اجتماعی به صورت نمایی گسترش می‌یابند، و آن‌چه هر یک از ما انجام می‌دهیم در زمان و فضا به حرکت در می‌آید.

تغییری مثبت در جهان ایجاد کنید. آن‌چه به شما بخشیده شده است را به دیگران منتقل کنید، و دیگران را تشویق کنید که کاری مشابه انجام دهند.

\* \* \*

## ۷

### وقت تلف کنید

-یا-

### فقط انجامش دهید!

سفری هزار مایلی با اولین گام آغاز می‌شود.

- لائو تسه

اتلاف وقت - کارها را به تأخیر انداختن، آهسته کار کردن، به تعویق انداختن نالازم آن‌چه می‌تواند و لازم است امروز انجام شود - پدیده‌ای فراگیر است. بیش از ۷۰ درصد دانش‌جویان، برای مثال، خودشان را به عنوان طفره‌رو می‌شناسند. وسوسه به تأخیر انداختن کارها قابل فهم است، اما هزینه‌ای که برای وقت تلف کردن می‌پردازیم زیاد است - تحقیقات نشان می‌دهد که وقت تلف‌کن‌ها سطح بالاتری از استرس، سیستم ایمنی ضعیف‌تر، خواب بدتر، و به طرزی غیرشگفت‌آور، با تمام این توضیحات، سطح پایین‌تری از شادی دارند.

خوش‌بختانه، تحقیقات دربارهٔ اتلاف وقت هم‌چنین روش‌های کاربردی را که می‌تواند به چیره شدن برگرایش به اتلاف وقت کمک کند شناسایی کرده است. مهم‌ترین تکنیک، «خیز پنج دقیقه‌ای» نامیده می‌شود. این روش، به سادگی، شامل «شروع» به انجام چیزی که به تأخیر می‌انداخته‌اید، بدون توجه به این‌که چه‌قدر اندک به انجام دادن آن علاقه دارید، می‌شود. اتلاف‌گران وقت اغلب باور دارند که برای انجام کاری، یک نفر باید واقعاً بخواهد آن را انجام دهد - حال و وضع درستی داشته باشد، با انگیزه باشد. مسأله این نیست. معمولاً، برای به انجام رساندن کار، تنها کافی است که «شروع» به انجامش کنید - نخستین حرکت، استارت فرآیند را می‌زند و اغلب موجب حرکت‌های بیش‌تر می‌شود.<sup>۷</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۴۱

\* \* \*

هنگام پژوهش درباره اتلاف وقت، به تمی، همسرم، درباره تکنیک خیز پنج دقیقه‌ای و این که چه‌گونه اغلب از آن برای شروع اولیه نویسنده‌گی‌ام در بامداد استفاده می‌کنم، گفتم. از فهمیدن این که برای شروع کار نیاز به اعمال تکنیکی داشته باشم شگفت‌زده شده بود: «تو مستقیم به سمت کامپیوترت می‌روی و هر بار چندین ساعت آن‌جا می‌مانی. تو کاملاً جذب کار می‌شوی.» حق با اوست، اما به این معنا نیست که شروع آسان است. اغلب خودم را در حال کشمکش برای آغاز کارم می‌یابم، و گاهی اوقات پنج دقیقه اول واقعاً به کلی دشوار است - خودم را نگران و حواس‌پرت، واقعاً بدون علاقه، بی‌انگیزه برای گذاشتن انرژی ذهنی لازم برای پربار بودن می‌یابم. ولی وقتی که آن را شروع کنم، معمولاً ادامه دادن آسان است.

چیرگی بر میل به اتلاف وقت هنگام رسیدگی به کارهایی که خیلی پرمعنی و لذت‌بخش نیستند، مانند تصحیح اوراق یا انجام امور مالیاتی، البته دشوار است. گاهی لازم است که با تعهد به «فقط انجامش بده»، جهش پنج دقیقه‌ای را دو یا سه بار تکرار کنم، و با سعی و تلاش از آن ده یا پانزده دقیقه اولیه گذر کنم.

بنابراین اگر ورزش کردن برای شما دشوار است، فقط انتخاب کنید که کفش‌های دو را بپوشید و شروع به دویدن کنید؛ معمولاً عمل خودش را تقویت می‌کند. اگر پروژه‌ای دارید که باید انجام شود، منتظر آن «زمان درست» نمانید. انتخاب کنید که همین الان عمل کنید! این روی‌کرد می‌تواند در مقیاسی بزرگ به خوبی به شما کمک کند: به بینش و رؤیایتان متعهد باشید، وقت تلف نکنید؛ همین الان راه‌هایی برای شروع حرکت به سمت زندگی که می‌خواهید داشته باشید بیابید.

\* \* \*

## ۸

### کینه به دل بگیرید

-یا-

### بخشید

بخشش حقیقی عملی پس از وقوع اشتباه نیست، نگرشی است که با آن به هر لحظه وارد می‌شوید.

### - دیوید ریچ

هیچ کس کامل و بی‌عیب نیست، کلیشه است، و می‌دانیم که این درست است، و با این حال به تنبیه خودمان و دیگران برای هر انحراف از مسیر درست ادامه می‌دهیم. باور نداریم که می‌توانیم - یا باید - همه چیز را ببخشیم. هرچند می‌دانیم که کینه‌های بسیاری - از خودمان و دیگران - به دل می‌گیریم که می‌توانیم رهایشان کنیم. بخشیدن، در سانسکریت، گشودن است - هنگامی که می‌بخشیم گره‌ای احساسی را می‌گشاییم و انسداد سیستم احساسی را باز می‌کنیم. جریان آزاد احساسات را رها می‌کنیم، و می‌توانیم خشم، ناامیدی، ترس - و همچنین درد، دل‌سوزی، و شادی - را احساس کنیم. کینه به دل گرفتن مانند کشیدن مداوم دو طرف گره است و گره سفت‌تر می‌شود؛ رها کردن کینه مانند سست کردن دستان‌مان است و باز کردن گره راحت‌تر می‌شود.<sup>۸</sup>

\* \* \*

دو راهب بودایی، ایستاده کنار رودخانه‌ای، آماده می‌شدند تا به آب بزنند و به سمت دیگر بروند که زن جوان زیبایی به آن‌ها نزدیک شد. او هم می‌خواست از رودخانه عبور کند اما از آب متلاطم، هراسان بود. راهب سال‌خورده‌تر پیشنهاد داد که او را بر پشتش حمل کند. زن پیشنهاد او را پذیرفت، و هنگامی که به سمت دیگر رسیدند از او سپاس‌گزاری کرد و به راه خود رفت.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۴۳

همین که زن از صدارس خارج شد، راهب جوان‌تر به سوی هم‌راه‌اش برگشت و او و عمل‌اش را ملامت کرد: «باید از خودت خجالت بکشی. ما اجازه نداریم که بدن زنی را لمس کنیم.» آن‌ها به راه‌شان ادامه دادند، و پس از دو ساعت به معبد رسیدند. راهب جوان‌تر به سمت هم‌راه‌اش برگشت و گفت که قصد دارد که روی‌داد را به رئیس معبد گزارش کند: «تو کاری وحشتناک و ممنوع انجام دادی.» راهب سال‌خورده‌تر، گیج و مبهوت به سمت راهب جوان‌تر برگشت و پرسید: «چه کاری انجام دادم که این قدر وحشتناک و ممنوع است؟»

«تو زن جوان زیبایی را در گذر از رودخانه به دوش گرفتی.»

«آه، آن. حق با تو است، من این کار را کردم. ولی من او را کنار رودخانه رها کردم، در حالی که تو هم‌چنان او را بر پشتت حمل می‌کنی.»

همین الان وزنه‌های غیر ضروری که به دوش می‌کشید را رها کنید. ببخشید و سفر زندگی‌تان را سبک‌تر، آرام‌تر و شادتر کنید.

\* \* \*

## ۹

### کاری که انجام می‌دهید را یک شغل تلقی کنید

-یا-

### کارتان را به عنوان یک پیشه تجربه کنید

به کارگرفته شدن برای هدفی که خودت آن را بزرگ و مهم می‌شناسی، لذت واقعی در زندگی است.

- جرج برنارد شاو

ما بخش زیادی از ساعت‌های بیداری‌مان را در محل کار سپری می‌کنیم، و هنوز افراد زیادی، از آن‌چه هر سال، چندین هزار ساعت، آن‌ها را مشغول می‌دارد، معنای کمی استنتاج می‌کنند. اگر در کارمان حس هدفدار بودن را تجربه نکنیم، می‌توانیم انتخاب کنیم که یکی از این دو را انجام دهیم (گذشته از تسلیم شدن‌مان به ناراحت بودن): کاری که معنا دار است بیابید، یا چیزی معنا دار در کارتان بیابید.

همه ما از نعمت داشتن شغلی بی‌عیب و نقص - شغلی که نشان‌دهنده ارزش‌های ما باشد، جایی که فقط با افرادی که دوست داریم کار می‌کنیم، و فضایی که درست متناسب با خلق و خوی ما باشد - بهره‌مند نیستیم. اما اگر هم خودمان را در آن محیط ایده آل نیابیم، انتخاب‌های خیلی زیادی داریم که چه‌گونه کار روزمره‌مان را تجربه کنیم. چه به عنوان یک مدیرکل یا یک فروشنده، یک بانک‌دار سرمایه‌گذار یا یک سازمان‌دهنده اجتماعی، بر عواملی از کارمان که بر آن تمرکز داریم، و در نتیجه، بر چه‌گونه تجربه کردن زندگی کاری‌مان مقداری کنترل - شاید کنترل کامل نه، بلکه مقداری کنترل - داریم. می‌توانیم برای مثال به خودمان یادآوری کنیم که چه‌گونه کارمان بر زندگی دیگر افراد تأثیر به‌سزایی دارد. می‌توانیم بر عواملی که مهیج و جالب توجه می‌یابیم، بر هم کنش‌های معنا دار که با هم‌کاران و مشتریان داریم، تمرکز کنیم؛ یا می‌توانیم قدردان فرصتی باشیم که کارمان به ما می‌دهد تا مهارت‌های حرفه‌ای‌مان را بسط و گسترش

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۴۵

دهیم. اگر نتوانیم هیچ ارزش ذاتی در شغل فعلی‌مان بیابیم، می‌توانیم به خودمان بگوییم که کارمان، آن‌چه را نیاز داریم برای خودمان و آن‌هایی که دوست‌شان داریم، فراهم می‌کند، یا ما را قادر می‌سازد تا درگیر فعالیت‌های معنی‌دار پس از ساعت کاری شویم.<sup>۹</sup>

\* \* \*

داستانی وجود دارد دربارهٔ شخصی که از کنار یک کارگاه ساختمانی می‌گذشت و از بناکنندگان و سازندگان پرسید که چه کاری انجام می‌دهند. معمار اول گفت که او آجرچینی می‌کند؛ دومی گفت که یک دیوار می‌سازم؛ سومی گفت که کلیسایی جامع به افتخار و شکوه پروردگار می‌سازم.

پژوهش‌ایمی رزونیوسکی و جین داتن روان‌شناس نشان می‌دهد که فقط دیدگاه ما - آن‌چه انتخاب می‌کنیم تا بر آن متمرکز شویم - چه‌قدر بر تجربهٔ ما از کار تأثیر می‌گذارد. رزونیوسکی و داتن گروهی از نظافتچی‌های بیمارستان را دنبال کردند، و متوجه شدند که تعدادی از نظافتچی‌ها کارشان را به عنوان یک شغل - به عنوان چیزی که فقط برای دریافت حقوق انجام می‌دادند - تجربه، و آن را به صورت ملال‌آور و بی‌معنی توصیف می‌کردند. ولی گروه دیگر همان کار را به عنوان یک پیشه می‌دیدند - و ساعاتی که در محل کار می‌گذرانند را سرگرم‌کننده و معنادار تجربه می‌کردند. این گروه دوم نظافتچی‌های بیمارستان، کارها را به طور متفاوت از گروه اول انجام می‌دادند: آن‌ها به تعاملات بیش‌تری با پرستاران، بیماران و ملاقات‌کنندگان دست می‌زدند، خود را ملزم می‌دانستند که احساس بهتری در کسانی که ملاقات می‌کنند ایجاد کنند. به طور کلی، آن‌ها کارشان را با مفهوم عمیق‌تر آن می‌دیدند: آن‌ها فقط اتاق‌ها را تمیز نمی‌کردند و زباله‌ها را خارج نمی‌کردند، بلکه آن‌ها در بهبود بیماران و عمل‌کرد روان و بدون اشکال بیمارستان مشارکت می‌کردند.

در واقعیت، البته دو گروه وظایف مشابهی به عنوان نظافتچی انجام می‌دادند. ولی آن‌هایی که تمرکزشان بر چه‌گونگی تأثیرگذاری کارشان و مشارکت در بهزیستی بیماران بود، شادتر از نظافتچی‌های دیگر بودند. علاوه بر این، آن‌ها هم‌چنین از بسیاری از پزشکان، پرستاران و

پیراپزشکان شاغل در بیمارستان، که مانند گروه اول نظافتچی‌ها، موفق به یافتن معنا در کارشان نشدند، شادتر بودند.

پژوهش‌گران الگوهای مشابهی در میان آرایش‌گران، مهندسان و خدمهٔ رستوران یافته‌اند. کسانی که انتخاب کردند، آگاهانه یا غیرآگاهانه، کارشان را فقط به عنوان یک شغل ببینند از هم‌کارانشان که آن‌چه انجام می‌دادند را به عنوان یک پیشه دیدند کم‌تر شاد بودند، از زندگی‌شان کم‌تر راضی بودند. تحقیق نتیجه گرفت، «حتی در محدودترین و روتین‌ترین شغل‌ها، کارمندان می‌توانند مقداری تأثیر بر آن‌چه ماهیت کارشان است، اعمال کنند.» بسیاری از سازمان‌ها امروزه از کارمندان‌شان می‌خواهند که شرح وظایف کاری، که مشخص‌کنندهٔ جنبه‌های فنی کارشان است، بنویسند. این تمرین، شناخت کار به عنوان یک شغل را تقویت می‌کند. چرا، به جای آن، قسمت‌هایی از کارتان که آن را معنادار می‌یابید، که برای شما مهم و قابل توجه است را برجسته و پررنگ نکنید؟ به بیان دیگر، چرا به جای یک شرح وظایف کاری، شرح یک پیشه را ننویسیم؟

\* \* \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۴۷

## ۱۰

### از آموختن از سختی‌ها دوری کنید

-یا-

### فعالانه از سختی‌ها درس بگیرید

هرگز نگذار یک بحران خوب، هدر رود.

- آن هاربیسون

اگرچه برای خودم آرزوی سختی و مشقت ندارم، سختی اغلب پدیدایم می‌کند، و در آن موقع، من یک انتخاب دارم. می‌توانم با آن به عنوان یک تجربه به کلی منفی - که باید هرچه زودتر پشت سر بگذارم و هرگز دوباره به آن فکر نکنم - برخورد کنم یا می‌توانم فعالانه جست‌وجو کنم تا درسی را که هر مشقتی با خود دارد بشناسم و درک کنم.

برای مثال، به واسطه سختی می‌توانم در مورد فروتنی (به دست آوردن درکی بهتر از محدودیت‌هایم)، هم‌دلی (آموختن ارتباط با درد و رنج دیگران)، شکیبایی (فراگرفتن این درس که همه چیز آن‌گونه که برنامه‌ریزی کردیم روی نمی‌دهد)، و بازگشت‌پذیری (کسب اطمینان از توانایی‌ام در بازیابی، پس از چیره شدن سختی) بیاموزم. مطمئناً لازم نیست در مورد هرچه به سویم پرتاب می‌شود خوشحال باشم، و با این حال وقتی چیزی منفی برای‌ام اتفاق می‌افتد، می‌توانم از آن به عنوان وسیله‌ای برای پیشرفت و رشد استفاده کنم. چیزها لزوماً برای بهتر شدن اتفاق نمی‌افتند، ولی می‌توانم انتخاب کنم از آن‌چه اتفاق می‌افتد، بهترین استفاده را ببرم.<sup>۱۰</sup>



در سال ۲۰۰۰، کاتالینا اسکوبار به گونه‌ای مصیبت‌بار پسرش را در یک سانحه از دست داد. هرچند به خاطر از دست دادن فرزندش مغموم بود، انتخاب کرد که کاری، وقف زندگی‌اش از آن لحظه به بعد، برای نجات دیگر کودکان انجام دهد. او تصمیم گرفت تا تلاش‌هایش را در شهر کارتاگنا در کلمبیا که نرخ مرگ و میر کودکان نزدیک به پنجاه در هزار بود (در مقایسه با پنج در هزار در کشورهای توسعه یافته) متمرکز کند. کاتالینا بنیاد خوان فیلیپه گومز اسکوبار را تأسیس کرد، که برای کودکان در معرض خطر تغذیه مناسب، و برای مادران جوان، مشاوره و خدمات مهم فراهم می‌کند. در نتیجه تلاش‌های او، زندگی هزاران کودک نجات داده شده است و بسیار بیش‌تر از آن در آینده نجات داده خواهد شد.

کاتالینا یک قهرمان سلامت کودکان شده است. او در سرتاسر دنیا دربارهٔ ایجاد پروژه‌های مشابه که می‌تواند تأثیر بسیار مهمی در زندگی کودکان داشته باشد به سخنرانی می‌پردازد. سازمانی که او بنا کرده است، خدمات اجتماعی و مهارت‌های بهینهٔ تجارت را ترکیب می‌کند، و مدلی برای دیگر شهرهای فقیر کلمبیا و جاهای دیگر شده است.

آیا کاتالینا فکر می‌کند که مرگ فرزندش بهترین چیزی بود که اتفاق افتاد؟ شک دارم، و مطمئن هستم که اگر ممکن بود، هرکاری که می‌توانست انجام می‌داد تا او را برگرداند. هرچند، او در نتیجهٔ مصیبتی که تجربه کرد، در خودش نیروهای چشم‌گیر یافت که به او قابلیت بازگشت‌پذیری داد تا باز گردد و موجب تغییری قابل توجه در او و، با تعمیم، در جامعه‌اش شود.

از سختی‌هایی که همین الان با آن مواجه هستید تجربه کسب کنید. به گذشته نگاه کنید و از سختی‌هایی که در گذشته تجربه کرده‌اید بیاموزید؛ نه تنها درس‌های مهمی از تأمل کردن در این چالش‌ها خواهید گرفت، هم‌چنین پی خواهید برد که در نتیجهٔ آن چه قدر رشد کرده‌اید.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۴۹

## ۱۱

به دیگران اجازه دهید که شما را آشفته کنند

-یا-

قدردان اطرافیان باشید و از آن‌ها بیاموزید

قدردانی برای بشر همانند خورشید برای گیاهان است.

- فرنک آیورسن

برخی افراد - آن‌هایی که به خوبی می‌شناسیم و دیگری که برای اولین بار آن‌ها را ملاقات می‌کنیم - هستند که، به دلیلی ناشناخته، ما را می‌آزارند. می‌تواند به خاطر شیوه‌ای که رفتار یا صحبت می‌کنند، شیوه‌ای که نگاه می‌کنند یا راه می‌روند، باشد. و در حالی که نیازی نیست که همیشه دیدگاه خودمان درباره آن افراد را تغییر دهیم - ترک محل یا به حداقل رساندن زمانی که با آن‌ها می‌گذرانیم می‌تواند کار درستی باشد - هنگامی که بدون فکر، تسلیم اجبار عکس‌العمل‌های ناخوشایندمان می‌شویم، فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهیم.

تأمل کردن بر سرچشمه بی‌زاری‌مان از دیگری می‌تواند درباره خودمان چیزی را آشکار کند، زیرا معمولاً به وسیله چیزهایی معین که در خودمان دوست نداریم، آزرده می‌شویم. یادگیری قدردانی از بعضی چیزها درباره فردی که ما را می‌رنجاند می‌تواند به ما کمک کند تا منفعت‌یاب درون‌مان را رشد دهیم، هم‌چنین شفقتی عمیق‌تر پرورش دهیم - که هر دو این‌ها به روابطمان با دیگران و با خودمان کمک خواهند کرد.<sup>۱۱</sup>

\* \* \*

مراقبه مهربانی ناشی از عشق، برای هزاران سال در شرق تمرین شده است. به تازگی، دانشمندان غربی مزایای چشم‌گیر این تمرین را نشان داده‌اند. ایده اصلی پشتوانه این شیوه

مراقبه، ساده است - هدایت مهربانی، بخشنندگی، خیرخواهی یا به طور کلی احساسات مثبت به سوی خودمان و به سوی دیگران.

با میوه‌های «آسان» در دسترس برای احساس کردن مهربانی شروع می‌کنیم، و سپس دایره مهربانی را گسترش می‌دهیم تا افراد دیگری که شاید درباره آن‌ها آن قدر احساس مثبت نداریم را در بر گیرد. برای مثال، من شاید با فکر کردن درباره فرزندم و تجربه کردن مهربانی ناشی از عشق نسبت به او شروع کنم، و سپس هنگامی که آن احساس را تجربه کردم، می‌توانم به شخصی دیگر که شاید به همان اندازه به من نزدیک نباشد فکر کنم و احساسات مثبت‌ام را به سمت او هم روانه کنم. در این روش، می‌توانم دایره مهربانی ناشی از عشق را به دیگرانی که درباره آن‌ها شاید احساساتی دوگانه دارم، گسترش دهم.

انجام این تمرین در یکی از کارگاه‌های دو روزه‌ام را به خاطر می‌آورم، که روز اول اصلاً خوب پیش نرفت. تعدادی از شرکت‌کنندگان درباره روان‌شناسی مثبت‌نگر بدگمان بودند، و من در طول روز به گونه‌ای فزاینده بی‌قرار شدم. در روز دوم، بیدار شدم و مراقبه مهربانی ناشی از عشق را با معطوف کردن محبت‌ام در ابتدا به اعضای خانواده‌ام، یک به یک، و سپس گسترش آن به شرکت‌کنندگان در کارگاه انجام دادم. واقعاً مهربانی و محبتی اصیل نسبت به شرکت‌کنندگان، هنگام مراقبه احساس کردم. پس از آن، لبریز از احساسات مثبت به کارگاه وارد شدم. روز دوم کارگاه، بسیار خوب سپری شد و من به خصوص از شرکت‌کنندگان شکاک، بسیار آموختم. آیا به دلیل مراقبه بود، نمی‌دانم - گروه گواه که بتوانم این موضوع را با آن محک بزنم وجود نداشت - اما اگر هم اقدام کوچک‌ام هیچ تأثیری بر کیفیت تدریس‌ام نداشت، تأثیر به سزایی بر کیفیت تجربه‌ام داشت.

آیا شخص خاصی هست که ناراحت‌تان می‌کند؟ آیا ویژگی یا رفتاری خاص وجود دارد که شما را آزار می‌دهد؟ مراقبه مهربانی ناشی از عشق را امتحان کنید و احساسات مثبت نسبت به آن فرد را تجربه کنید.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۵۱

## ۱۲

### بیان نکنید و پنهان سازید

-یا-

### بیان کنید و آشکار سازید

آسیب‌پذیری، هسته شرم‌ساری و ترس و تلاش و تقلایمان برای شایستگی است، اما به نظر می‌رسد که زادگاه شادی، خلاقیت، احساس تعلق و عشق نیز هست.

#### - برنه براون

بیان کردن احساساتام - با گشادگی، افکار و احساساتام را در میان گذاشتن - پذیرفتن خطر طرد شدن و صدمه دیدن به وسیله دیگران است. اما انتخاب بیان نکردن احساسات و افکار خودم و پنهان شدن پشت ظاهری ساختگی، بدون توجه به این‌که آن ظاهر چه قدر گیراست، حالتی از عدم پذیرش خویشتن است که موجب ناشادی و ناخشنودی می‌شود. در حالی‌که این موقعیتی است که اگر با خودم روراست باشم، دیگران شاید آن‌چه می‌بینند را دوست نداشته باشند، مسلم است که اگر پیوسته تظاهر کنم، سرانجام خودم را دوست نخواهم داشت.

ظاهرسازی خیلی اوقات نشان‌گری از عزت نفس پایین است. وانمود کردن این‌که شخصی هستم که نیستم، نه تنها بسیار بعید است که راه حلی برای مشکل باشد، بلکه به مرور زمان موجب کاهش عزت نفس‌ام می‌شود. علاوه بر این، اگر هم دیگران آن‌چه هنگام تظاهر کردن من می‌بینند را بپسندند، این من نیستم که دوست دارند، بلکه شخصی است که وانمود می‌کنم هستم. وقتی که واقعی را به غیر واقعی، اصیل را به غیر اصیل ترجیح دهم - هنگامی که به جای تحت تأثیر قرار دادن، صریح و روشن ابراز می‌کنم - دیگر برای آن‌که هستم عذرخواهی نمی‌کنم. به نور درون‌ام اجازه می‌دهم که بدرخشد.<sup>۱۲</sup>



پروفسور برنه براون افرادی را که از عزت نفس بالایی بهره‌مند هستند مورد بررسی قرار داد. هدف او این بود که دریابد چه چیزی دربارهٔ آن‌ها با افرادی که احساس می‌کنند نالایق هستند، متفاوت است. یک ویژگی مشخص که او شناسایی کرد شجاعت - جرأت ناکامل و آسیب‌پذیر بودن - بود. به جای پیوسته نگران بودن دربارهٔ این که آیا عشق‌شان متقابل خواهد بود، آن‌ها ابتدا عشق‌شان را ابراز می‌کردند. به جای درخواست ندادن برای شغلی که واقعاً می‌خواستند ولی شانس کمی برای به دست آوردن آن داشتند، به سرعت و با اعتماد به نفس اقدام می‌کردند. به جای این که نگران باشند که چه‌گونه به نظر خواهند رسید، اصیل بودند - «حاضر به رها کردن شخصی که فکر می‌کردند باید باشند، برای این که آن که بودند، باشند.» به جای پنهان کردن آسیب‌پذیری‌ها و نقص و عیوب‌شان، آن‌ها را در میان می‌گذاشتند.

اجازه به خودمان برای آسیب‌پذیر بودن، رها کردن نقاب کمال، بسیار دشوار است. آسیب‌پذیری با زحمت همراه است - می‌تواند بسیار دردناک باشد! ولی این هزینه در مقایسه با هزینه‌ای که هنگام منکوب کردن قسمتی از انسانیت‌مان می‌پردازیم، قابل چشم‌پوشی است. هنگامی که به خودمان اجازه آسیب‌پذیر بودن نمی‌دهیم، هم‌چنین خوشی و شادی‌مان و پتانسیل پرورش پیوندهای عمیق و معنی‌دار در زندگی‌مان را سرکوب می‌کنیم.

آیا می‌توانید کمی بیش‌تر کم‌رویی را کنار بگذارید و آن‌چه را واقعاً در ذهن دارید بیان کنید، قسمتی از خود حقیقی‌تان را آشکار کنید؟ بفرمایید، آسیب‌پذیر باشید، واقعی باشید!



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۵۳

## ۱۳

### بر شکست دادن دیگران تمرکز کنید

-یا-

### به دنبال برد-برد باشید

آن بیرون همه چیز فراوان و کافی است تا به همه برسد. یک دیدگاه فراوان‌نگری، شامل به اشتراک گذاشتن اعتبار، شناخت، سود و منفعت، و تصمیم‌گیری می‌شود.

- استیفن آر. کووی

در بیش‌تر مشاجره‌ها - خواه یک کشمکش جزئی خانوادگی یا یک تعارض عمده سیاسی - پیدا کردن راه‌حلی که به هر دو طرف سود برساند، ممکن است. هنگامی که برای جنگیدن و شکست دادن رقیب‌ام برنامه‌ریزی می‌کنم، در نهایت در موقعیتی قرار می‌گیرم که به جای ایجاد بیش‌ترین ارزش، انرژی بسیار زیادی برای تخریب مصرف می‌کنم. علاوه بر این، ورود به یک مشاجره با یک روی‌کرد برد-باخت اغلب منجر به اتخاذ روی‌کردی مشابه به وسیله طرف دیگر می‌شود. در نتیجه، هر دو ما شاید در نهایت شکست بخوریم.

هنگامی که حسن نیت و میل به کمک کردن نشان می‌دهم، دیگری را به رفتاری مشابه دعوت می‌کنم. هنگامی که منابع مشترک‌مان، ذهن و قلبمان را برای افزایش منافع اشخاص و گروه به کار می‌گیریم، شانس بهتری برای موفقیت - برای همه کسانی که درگیر هستند - داریم. لذت برد هنگامی که طرف دیگر می‌بازد کوتاه مدت است؛ شادی یک نتیجه برد-برد بسیار ماندگارتر است، و اغلب زمینه را برای دور دیگری از تجربه‌های مثبت ایجاد می‌کند.<sup>۱۳</sup>



در تحقیقی که در دانشگاه استنفورد انجام شد، لی راس و استیون ساموئل از دانش‌جویان خواستند که هم‌یاری‌کننده‌ترین و رقابت‌جوترین هم‌کلاسی‌شان را معرفی کنند. سپس از افراد معرفی شده، بدون آگاهی از این‌که به دلیل ویژگی خاص‌شان انتخاب شده‌اند، خواسته شد تا در یک بازی مخمصة زندانی - بازی‌ای که در آن هر شرکت‌کننده می‌تواند یک روی‌کرد هم‌یاری برد-برد یا یک روی‌کرد رقابتی برد-باخت را انتخاب کند - شرکت کنند. به وسیله یک گمارش تصادفی، به نیمی از دانش‌جویان گفته شد که تمرین، بازی اجتماعی نامیده شده است، و به نیمه دیگر گفته شد که بازی وال‌استریت است.

اکثریت آن‌هایی که در بازی اجتماعی بودند هم‌یاری کردند، در حالی که اکثریت آن‌هایی که در بازی وال‌استریت بودند هم‌یاری نکردند. خواه شرکت‌کنندگان برای هم‌یاری یا رقابت‌جویی معرفی شده بودند، این عوامل پیش‌بینی‌کننده ضعیفی از رفتار آن‌ها در بازی بود. زمینه‌ای که در آن، موقعیت قالب ریزی شده بود، عاملی تأثیرگذار بود.

ما هم، بر چه‌گونه شکل دادن موقعیت که در آن عمل می‌کنیم - هم در مورد موقعیت‌های خاص و هم زندگی به صورت کلی - کنترل داریم. اگر به موقعیتی با قصد تبدیل آن به برد-برد برخورد کنیم (درست همان‌طور که شرکت‌کنندگان در بازی اجتماعی عمل کردند)، احتمال هم‌یاری و پیدا کردن یک نتیجه که واقعاً همه طرف‌های درگیر را آسوده‌تر کند، بسیار بیش‌تر است. روابطمان بسیار زیاد بهبود خواهد یافت، و از زندگی خیلی بیش‌تر بهره‌مند خواهیم شد، اگر به دنبال نتیجه برد-برد باشیم.

بار دیگر که با شخصی کار می‌کنید، خواه زمینه هم‌یاری باشد یا رقابت، درباره این‌که چه‌گونه هر دو می‌توانید سود ببرید، چه‌طور می‌توانید هر دو برنده شوید، فکر کنید.





آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۵۵

## ۱۴

### با عجله زندگی را سپری کنید

-یا-

### از لحظه لحظه زندگی لذت ببرید

لحظه‌های طلایی در جریان زندگی، با شتاب از کنارمان می‌گذرند و ما هیچ نمی‌بینیم مگر شن و ماسه؛  
فرشتگان برای ملاقات‌مان می‌آیند، و تنها زمانی که رفته‌اند آن‌ها را می‌شناسیم.

- جرج الیوت

هرچه بیشتر، بهتر، اصل بدیهی راهنمای زندگی مدرن است. اما ما هزینه سنگینی برای  
مقدم داشتن کمیت بر کیفیت می‌پردازیم. اگر به صورت دائمی در حال دوندگی، دویدن از چیزی  
به چیز دیگر، باشیم، فعالیت‌ها، بدون توجه به این که به صورت بالقوه چه قدر لذت‌بخش هستند،  
برای ما لذت‌بخش نیستند. حتی لذیذترین خوراک در جهان نمی‌تواند برای ما لذت‌بخش باشد اگر  
با حداکثر سرعت ممکن آن را فرو برم. برای خبره و این بودن، نمی‌توانم تمام شیشه را یک جرعه  
سر بکشم؛ برای لذت بردن کامل از کیفیت نوشیدنی، می‌بویم، می‌چشم، مزه می‌کنم، وقت  
می‌گذارم. برای خبره زندگی شدن، برای لذت بردن از کیفیتی که زندگی می‌تواند عرضه کند،  
گاهی لازم است که درنگ کنم، وقت بگذارم.<sup>۱۴</sup>

\* \* \*

اریک برن-سنگلارد طراحی نابیناست. او مشتریان‌اش را در فرآیند ساخت خانه‌ای که نه فقط  
خوب و مناسب به نظر برسد، بلکه خوب و مناسب احساس شود، راهنمایی می‌کند. داستان  
زندگی خصوصی او می‌تواند به ما بیاموزد که از لحظه لحظه زندگی‌مان لذت ببریم، با آن چه  
دنیا‌های درون و بیرون عرضه می‌کنند بیش‌تر در ارتباط باشیم.

اریک در دهه سوم زندگی‌اش بود که بینایی‌اش را از دست داد. قبل از آن، او یک بازرگان بسیار موفق بود که دائم در حال پرواز گرداگرد دنیا و مشغول کار به عنوان یک مدیر خلاق برای کمپانی‌هایی نظیر کریستین دیور، هرمس و شنل بود. و ناگهان بیماری حمله‌ور و اریک نابینا شد. او مجبور شد توقف کند، درنگ کند و زندگی‌اش را بازبینی کند. در آن هنگام او در حال طراحی خانه خودش در لس‌آنجلس بود، و به جای واگذار کردن باقیمانده پروژه به دیگری که می‌توانست ببیند، تصمیم گرفت که کار را خودش به اتمام برساند. این تجربه او را به شروع کسب و کار جدیدش، که در حال پیشرفت است، هدایت کرد.

هنگامی که اریک مشتریان خاص را ملاقات می‌کند، به سخنان آنان و پیام‌های ماوراء آن گوش می‌سپارد؛ با درنگ کردن، او می‌تواند خواسته‌های آن‌ها را تشخیص دهد و به نیازهایشان پیوند بزند. و هنگام ورود به یک فضا، همین کار را، درنگ کردن و احساس کردن یک اتاق، گوش دادن به صداهای طبیعی درون و بیرون، پی بردن به آنچه ساختمان برای تبدیل شدن به منزل نیاز دارد، انجام می‌دهد.

نابینایی اریک به او آموخت که اولین قدم برای به درستی دیدن پتانسیل‌های یک اتاق، پرمایگی دنیا، یا زیبایی در زندگی‌مان، درنگ کردن است.

آیا می‌توانید کمی درنگ کنید و به جای با عجله سپری کردن زندگی، از گنجینه‌ها و موهبت‌هایش لذت ببرید؟



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۵۷

## ۱۵

### با بی‌فکری غذا بخورید

-یا-

### با بدن‌تان با احترام رفتار کنید

تغذیه تأثیری ژرف بر تقریباً تمام علل عمده بیماری‌ها در جوامع غربی دارد.

#### - دیوید سرون شریبر

در حالی که مردم در قسمت‌های زیادی از دنیا از سوء تغذیه رنج می‌برند، دیگران، مخصوصاً در غرب، از پرخوری رنج می‌برند. برای ما که در گروه دوم هستیم، نه تنها غذا در دسترس و ارزان است، مزه آن نیز به صورت مصنوعی بهبود یافته است. در نتیجه تقریباً در هر لحظه از زندگی‌مان اغوا می‌شویم که خوراکی‌هایی را که برای‌مان زیان‌آور است انتخاب کنیم. با در نظر گرفتن این‌که ما بیش‌تر از آن‌چه باید، مصرف می‌کنیم و این‌که بیش‌تر آن‌چه می‌خوریم ناسالم است، شگفت‌آور نیست که چاقی در حال افزایش است، هم‌چنان‌که بیماری‌های مزمن مرتبط مانند دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی. برای داشتن یک زندگی طولانی‌تر، سالم‌تر و بهتر، باید درباره کیفیت و کمیت خوراک‌هایی که قورت می‌دهیم آگاه‌تر باشیم.<sup>۱۵</sup>

\* \* \*

برای مشخص کردن مکان‌هایی در سرتاسر دنیا که مردم، طولانی‌تر و بهتر زندگی می‌کنند - مکان‌هایی که از هر جای دیگر بیش‌تر صدساله دارند، و جاهایی که مردم بیش‌تری نه تنها طولانی‌تر زندگی می‌کنند بلکه تا هشتاد و نود سالگی کاملاً کارآمد می‌مانند - از اصطلاح «مناطق آبی» استفاده می‌شود. کاری که بر مبنای کوشش انجام‌شده به وسیله پژوهش‌گرانی هم‌چون دکتر رابرت کین از مؤسسه ملی کهن‌سالی، دن بوئتر و گروه‌اش از نشنال‌جئوگرافیک که مناطق آبی را

با هدف «یافتن بهترین عادت‌ها و شیوه‌های تن‌درستی و طول عمر در دنیا و به کار گرفتن آن‌ها در زندگی‌مان» مطالعه کردند، بنا نهاده شد.

شگفت‌آور نبود که بوئنتر دریافت که سالم غذا خوردن، در جدول عادت‌هایی که ساکنان مناطق آبی را متمایز می‌کند، در رده بالایی قرار می‌گیرد. و هنگامی که صحبت از تغذیه است شگفت‌آور نیست: خوراکی‌های طبیعی به جای فرآوری شده؛ فراوانی میوه‌جات، سبزیجات و آجیل؛ و مانند این‌ها.

ولی تنها کیفیت خوراک نیست که مهم است، کمیت هم با اهمیت است. در اکیناوا، مردم محلی قبل از هر وعده غذایی به خود می‌گویند: «تا هنگامی که ۸۰ درصد سیر شوی غذا بخور.» تکرار روزانه این پیام، آنان را آگاه می‌کند که پرخوری نکنند. بوئنتر متوجه شد که در غرب، معمولاً هنگامی که کامل سیر می‌شویم غذاخوردن را متوقف می‌کنیم، در حالی که در اکیناوا هنگامی که دیگر گرسنه نیستند دست از غذا خوردن بر می‌دارند.

به طور کلی، عادات غذا خوردن آن‌هایی که در مناطق آبی زندگی می‌کنند با میانه‌روی توصیف می‌شود. مردم آن‌جا نه در گرسنگی دادن به خودشان زیاده‌روی می‌کنند، نه خودشان را از لذت همه خوراکی‌های ناسالم محروم می‌گردانند. در عین حال، مانند بسیاری از ما افراط نمی‌کنند. بدن ما توانایی دفع ترکیب‌های ناسالم موجود در بعضی خوراکی‌ها را دارد، ولی نمی‌تواند مقادیر بیش از اندازه مواد سمی را که در بیش‌تر رژیم‌های غذایی موجود است تحمل کند.

من خودم عادت غذا خوردن میانه‌رو اکیناوايي را اتخاذ کرده‌ام. تغییر عادات غذایی‌ام چندین ماه به طول انجامید، و در آن مدت برای یادآوری قانون «۸۰ درصد سیر» و به طور کلی‌تر، آگاه‌تر بودن نسبت به آن‌چه می‌خورم و این‌که چه‌گونه غذا می‌خورم، مچ‌بندی به دست بستم.

با بدن‌تان با احترام رفتار کنید. از غذای‌تان لذت ببرید، از فراوانی لذت ببرید، اما با مدارا - چنان‌که بتوانید در سال‌های بسیار پیش‌رو به لذت بردن کامل از آن ادامه دهید.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۵۹

## ۱۶

### به فرصت‌های تصادفی بی‌توجه باشید

-یا-

### بخت و اقبال خودتان را خلق کنید

حقیقت بر در می‌کوبد و تو می‌گویی «دور شو، من به دنبال حقیقت می‌گردم» و در نتیجه او می‌رود.

- رابرت ام. پیرسیگ

فرصت‌ها به ندرت بر در ما می‌کوبند - به صورت یک اتفاق، یک رویارویی شانس، یک هدیه غیر منتظره، یک شگفتی - و ما به آن‌ها توجه نمی‌کنیم. ما آن‌ها را رد می‌کنیم و به زندگی‌مان ادامه می‌دهیم مثل این‌که اتفاق مهمی نیفتاده است. و در واقع اگر این آن چیزی است که انتخاب می‌کنیم که باور کنیم، پس هیچ چیز قابل توجهی اتفاق نمی‌افتد و نخواهد افتاد. ما پی‌گیری آن فرصت‌ها و بهره‌مندی بیشینه از آن‌چه بر سر راهمان قرار می‌گیرد را مدیون خودمان هستیم. خواه به مشیت الهی اعتقاد داشته باشیم یا نه، خواه باور داشته باشیم یا نه که تجربه‌های به ظاهر تصادفی دربردارنده درس‌های معنادار است که بصورت مستقیم به زندگی‌مان مربوط است، چیزهای فراوانی از توجه کردن به رویدادهای تصادفی، به آن‌چه کارل یونگ روان‌شناس «هم‌زمانی» نامید، به دست آورده می‌شود.<sup>۱۶</sup>

\* \* \*

واضح و مبرهن است که جنبه‌هایی از زندگی وجود دارد که بر آن هیچ کنترلی نداریم. ولی حد و اندازه ظرفیت ما در خلق بخت و اقبال خودمان، شایان توجه است. ریچارد وایزمن از دانشگاه هرت‌فوردشایر افراد خوش‌شانس - هم آن‌هایی که خودشان را خوش‌شانس می‌پنداشتند و هم آن‌هایی را که دیگران، آنان را خوش‌شانس می‌پنداشتند مورد مطالعه قرار داد. او در این

پژوهش دریافت که ویژگی‌های واقعی - الگوهای رفتاری و فکری - وجود دارد که خوش‌شانس را از بدشانس متمایز می‌کند.

یکی از روش‌هایی که افرادی که خوش‌شانس پنداشته می‌شوند، به وسیله آن واقعاً شانس خود را می‌آفرینند، توجه و استفاده از برخوردهای شانسی است. در جایی که بیش‌تر مردم یک رویداد بی‌معنی می‌بینند، افراد خوش‌شانس یک فرصت معنی‌دار می‌بینند. افراد خوش‌شانس در انتظار شانس نمی‌مانند تا به سمت آن‌ها بیایند؛ در واقع آن‌ها با تغییر عادت‌های همیشگی‌شان آن شانس را خلق می‌کنند: روزنامه‌هایی که می‌خوانند، مسیری که برای سرِ کار رفتن انتخاب می‌کنند، فعالیت‌هایی که در آن شرکت می‌کنند، افرادی که انتخاب می‌کنند تا با آن‌ها در ارتباط باشند. این تغییرات احتمال مواجه شدن با فرصت‌های معنی‌دار را افزایش می‌دهد.

ویژگی دیگر افراد خوش‌شانس این است که آن‌ها به تمرکز بر نیمهٔ پر لیوان گرایش دارند. اگر، برای مثال، مورد دست‌برد قرار گیرند، قدردانی خود را برای این که از لحاظ جسمی آسیب ندیده‌اند ابراز می‌کنند؛ اگر کاری را به خوبی به انجام نرسانند، مایل هستند که دربارهٔ آن چه از این تجربه آموخته‌اند و این که چه‌گونه می‌توانند رشد کنند، فکر کنند. با این روش، به واسطهٔ تفسیرشان از یک رویداد، آن چه دیگران منفی (مورد دست‌برد قرار گرفتن، کاری را به خوبی انجام ندادن) می‌پندارند را به مثبت (آسیب ندیدن، فرصتی برای یادگیری) تبدیل می‌کنند. این تفسیر دربارهٔ آن چه «در گذشته» روی داده، بر آن چه «در آینده» روی خواهد داد، تأثیر می‌گذارد. باورها اغلب مانند پیش‌گویی‌های خود برآورده شونده عمل می‌کنند، و احتمال بسیار بیش‌تری هست که آن‌هایی که باور دارند خوش‌شانس‌اند، در زندگی واقعی چنین باشند.

با تغییر عادت‌هایتان، با انجام دادن کارها به صورتی متفاوت و با توجه کردن به این که تا پیش از این چه قدر خوش‌شانس بوده‌اید، آفرینش شانس خودتان را شروع کنید.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۶۱

## ۱۷

### درگیر گفتگوی منفی با خودتان شوید

-یا-

### خود واقعی‌تان را به خودتان یادآور شوید

عادت‌های تفکر لازم نیست دائمی باشند. یکی از مهم‌ترین یافته‌های روان‌شناسی در بیست سال گذشته این است که افراد می‌توانند روش تفکرشان را انتخاب کنند.

- مارتین سلیگمن

در سرمان زنجیره پیوسته‌ای از افکار داریم، که بسیاری از آن‌ها حامل پیام‌های منفی هستند که به ما آسیب می‌رسانند. و به دلیل این‌که برای مدت زمان طولانی با این پیام‌ها زندگی کرده‌ایم، آن‌ها را با واقعیت اشتباه می‌گیریم و به گونه‌ای رفتار می‌کنیم مثل این‌که حقیقت دارند. برای مثال، بسیاری از مردم باور دارند که سزاوار شاد بودن، دوست داشته شدن یا موفق شدن نیستند. افراد دیگری باور دارند که نمی‌توانند ریاضی بیاموزند یا به مهارت‌های معین تسلط یابند. معمولاً این پیام‌های منفی بی‌اساس و غیر منطقی هستند. به آن‌ها گوش می‌سپاریم و آن‌ها را بدون تفکر به عنوان واقعیت می‌پذیریم، تنها به این دلیل که برای مدت زمانی طولانی در ذهن‌مان به آن‌ها گوش سپرده‌ایم.

به جای اجازه دادن بدون بحث و جدل به تکرار بدون پایان این پیام‌ها در ذهن‌تان، برخیزید و صدای خردگرایتان را برای مباحثه و اعتراض به تکتک آن‌ها بالا ببرید. کنترل بر پیام‌هایی که می‌شنوید و با آن‌ها زندگی می‌کنید، باز پس بگیرید.<sup>۱۷</sup>

\* \* \*

پروفسور جفری شوارتز و هم‌کارانش در یو.سی.ال.ای یک برنامه اقدام طراحی کردند که می‌تواند به افراد برای دور کردن افکار منفی از ذهن‌شان کمک کند. از طریق این برنامه افراد در

می‌یابند که بسیاری از پیام‌هایی که باطنی ساخته‌اند و بدون تفکر پذیرفته‌اند، در حقیقت به وسیلهٔ دیگران (برای مثال یک بزرگسال تأثیرگذار یا رسانه‌ها) به ذهن‌شان القاء شده است. هنگامی که بتوانند این پیام‌ها را به صورت آنچه هستند - باطنی ساختن ایده‌های ذهنی دیگران، به جای باورهای حقیقی خودشان دربارهٔ خودشان - بازشناسند، می‌توانند شروع به آزاد کردن خودشان از پیامدهای نگران‌کننده و مضر این پیام‌های منفی کنند.

شوارتز، سارا را مثال می‌زند، که پیام «به منظور دوست داشتنی بودن و مقبول بودن باید کامل باشد و نیازهای دیگران را بر خودش مقدم بدارد» را باطنی کرده بود. در حالی که این پیام به وضوح تحریف شده و نادرست بود، برای سارا یک واقعیت بود. این امر موجب وسواس او بر هر کلمه و اشارهٔ دوستان و همکارانش شد. و از آنجایی که این استاندارد بود که نه او، نه هیچ شخص دیگری به هیچ وجه نمی‌تواند از عهده آن برآید، خود را به صورت یک بازنده مشاهده، و احساس افسردگی و بی‌ارزشی می‌کرد. او از نظر جسمی و روانی بیمار شد: همهٔ انگیزه‌اش برای بیرون رفتن و ملاقات با دیگران، ورزش کردن، عضوی از دنیا بودن را از دست داده بود.

تنها پس از آن که دریافت که این پندار که از خودش داشت درست نبود - بلکه یک پیام فریبندهٔ مغزی بود - سارا زندگی‌اش را دوباره به دست آورد. بهبود او یک شبه اتفاق نیفتاد: کار زیادی برای تغییر عادت‌های فکری که در طول سالیان شکل گرفته بود، انجام گرفت. اما وقتی که سارا افکار منفی را به صورت آنچه واقعاً بودند شناخت، تسلط‌شان را بر او از دست دادند.

شاید همیشه دربارهٔ شنیدن این پیام‌های درونی منفی، قدرت انتخاب نداشته باشیم - برای مثال شاید واقعاً، برای پایداری کردن، بیش از حد جوان باشیم - ولی «الان» در مورد آنچه می‌توانیم با آن‌ها انجام دهیم، قدرت انتخاب داریم.

آیا انتخاب می‌کنید که تسلیم این پیام‌های نگران‌کننده شوید و بر اساس اجبار آن‌ها، زندگی‌تان را سپری کنید، یا انتخاب می‌کنید که آن‌ها را رد کنید و زندگی‌ای را که برای خود واقعی شما درست است برمی‌گزینید؟



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۶۳

## ۱۸

### خوبی در دیگران را نادیده بگیرد

-یا-

### بستایید و تعریف کنید

با یک تعریفِ خوب، می‌توانم تا دو ماه به زندگی ادامه دهم.

- مارک تواین

تعریف‌ها فقط عبارت‌های دور انداختنی و یک‌بار مصرف که شنیدن‌شان لذت‌بخش است، نیستند. اگر در قدردانی و درک خصایص مثبت دیگران قصور بورزیم، خصوصیات مثبت، کم‌تر و کم‌ارزش‌تر خواهند شد و مقدار کم‌تری از آن خواهیم داشت. هر بار که تلاش به خرج می‌دهم تا از همسر، فرزندم، کارمند، یا خودم تعریف و تمجید کنم، هم آن‌هایی که تعریف و تمجیدشان می‌کنم و هم رابطه‌ام با آن‌ها را تقویت می‌کنم و قدرتمند می‌سازم. درست همان‌گونه که گذاشتن پول در یک حساب پس‌انداز هنگامی که اوضاع بر وفق مراد است، به سپری کردن مشکلات مالی کمک می‌کند، ابراز کردن بازخورد مثبت به صورت مرتب، به یک رابطه برای گذر از شرایط سخت کمک می‌کند. بخشیدن لبخند و سخنان گرم و صمیمانه، درخانه یا در محل کار، برای ما هیچ هزینه‌ای ندارد، و سود و منفعتی که در نهایت به صورت شادی به دست می‌آوریم، بسیار ارزشمند است.<sup>۱۸</sup>

\* \* \*

کارول مک‌کلود و دیوید مسینگ در کتاب کودکِ «آیا امروز سطلی را پر کرده‌ای؟» دنیایی را توصیف می‌کنند که در آن هر کدام از ما به صورت مجازی سطلی نامرئی را با خود حمل می‌کنیم. هدفِ سطل نگه‌داشتن افکار و احساسات مثبت دربارهٔ خودمان است: هنگامی که سطل‌مان پر است احساس خوبی داریم، و هنگامی که خالی است، ناراحت هستیم.

هنگامی که در دیگران احساسی خوب ایجاد می‌کنیم - با تعریف کردن، با مهربان بودن، یا فقط با لبخند زدن - به آن‌ها کمک می‌کنیم تا سطل‌شان را پر کنند. هنگامی که موجب می‌شویم احساس بدی به آن‌ها دست دهد - با خوار و خفیف کردن آن‌ها، با مسخره کردن آن‌ها، به طریقی آزرده کردن آن‌ها - سطل‌شان را از احساسات مثبت که در آن موجود است، خالی می‌کنیم. زیباییِ کردار نیک و گفتار نیک این است که با کمک کردن به دیگران برای پر کردن سطل‌شان همزمان سطل خودمان را پر می‌کنیم. بخشیدن، دریافت کردن است. این حکایت، اگرچه برای کودکان است، برای همه ما یادآوری‌کننده‌ای مهم است. شما می‌توانید شروع به دیدن خودتان - در نقش‌تان به عنوان یک حقوق‌دان، معلم، بانک‌دار، داروساز، دوست، همسر یا پدر و مادر - به صورت یک پرکننده سطل بنمایید. با پرکننده سطل بودن، زندگی شما و زندگی اطرافیان‌تان بی‌درنگ بسیار بهتر خواهد شد.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۶۵

## ۱۹

### زندگی را مانند یک عیب-یاب پشت سر بگذارید

-یا-

### یک سود-یاب باشید

یک بازی یافتن نکته‌ای مثبت در هر موقعیت خلق کنید. نود و پنج درصد احساسات شما با چه‌گونه تفسیر کردن رویدادها برای خودتان تعیین می‌شود.

#### - برای تریسی

به قول هنری دیوید ثورو، «عیب-یاب حتی در بهشت هم کاستی‌هایی خواهد یافت.» عیب-یاب پیوسته به دنبال یافتن مشکلات و کاستی‌ها در مردم و موقعیت‌هاست. در جست‌وجوی مشکلات، البته - حتی در بهشت - آن‌ها را پیدا می‌کند. روی‌کرد متفاوت در زندگی به وسیله سود-یاب، که در ابرهای تیره روزنه امید می‌یابد، که از لیموترش لیموناد درست می‌کند، که نیمه روشن زندگی را می‌بیند، و نویسندگان را برای استفاده از تعداد زیادی کلیشه مقصر نمی‌داند! ارائه می‌شود. می‌توانیم در هر شرایطی و هر شخصی به دنبال خوبی بگردیم. و در بیش‌تر موارد - نه تمام، بلکه بیش‌تر - خوبی را خواهیم یافت. چه‌گونه انتخاب روی‌کرد در زندگی - چه مانند یک سود-یاب یا مانند یک عیب-یاب - تأثیر مهمی بر سلامت جسمی و روحی ما، تجربه دنیایی ما و تجربیات اطرافیان ما دارد.<sup>۱۹</sup>

\* \* \*

می‌خواهم چند داستان شخصی را با شما در میان بگذارم.

من اختلال کم‌بود توجه (ADD) دارم. ذهن‌ام دائماً منحرف می‌شود، و احساس می‌کنم که تمرکز بر یک فعالیت برای هر مدت زمانی، دشوار است. گاه‌گاهی، بیماری‌ام یادگیری و کارکردن را به‌طور باورنکردنی دشوار می‌کند.

از یازده سالگی، رؤیای بازیکن حرفه‌ای اسکواش بودن را در سر می‌پروراندم. هنگامی که بیست ساله بودم، درست هنگامی که آماده می‌شدم تا یک دوره حرفه‌ای در ورزش مورد علاقه‌ام را آغاز کنم، مصدوم شدم. مصدومیت از جنبه احساسی بسیار زیان‌بار بود. و رؤیایم را در هم شکست.

از دوره دکترای دانشگاه کمبریج در انگلستان - تنها دانش‌جوی اخراج‌شده در ورودی من (و یکی از معدود افراد در کل) - بیرون انداخته شدم. روی هم رفته، تجربه‌ای تحقیرآمیز و سالی تلف شده از لحاظ حرفه‌ای و تحصیلی بود.

من خیلی بدشانس هستم!

حالا بگذارید همان حقایق را اندکی متفاوت، بیان کنم.

من اختلال کمبود توجه دارم. واقعاً چیز خوبی است، برای این که مرا مجبور می‌کند تا بر فعالیت‌هایی که واقعاً دوست دارم تمرکز کنم، چون فقط چیزی که درباره‌اش مشتاق هستم می‌تواند توجه‌ام را جلب کند. این یک موهبت است: مکانیسمی درونی که مجبورم می‌کند کارهایی را که خوش‌حالم می‌کند انجام دهم.

از یازده سالگی، رؤیای بازیکن حرفه‌ای اسکواش بودن را در سر می‌پروراندم. هنگامی که بیست ساله بودم، درست هنگامی که آماده می‌شدم تا رؤیایم را دنبال کنم، مصدوم شدم. مصدومیت آرزوهای حرفه‌ای مرا پایان داد. در نتیجه تصمیم گرفتم برای ورود به دانشگاه درخواست دهم، و روان‌شناسی را کشف کردم، که از آن به بعد علاقه من شده است.

از دوره دکترای دانشگاه کمبریج - تنها دانش‌جوی اخراج‌شده در ورودی من (و یکی از معدود افراد در کل) - بیرون انداخته شدم. این تجربه، توفیقی اجباری از کار در آمد که مرا برای شغل آینده‌ام به عنوان یک مشاور آماده کرد. در آن زمان گستاخ و از خود راضی - نسخه‌ای احتمالی برای شکست - بودم. بیرون انداخته شدن از دوره دکترای مرا فروتن کرد، و موجب شد که مقداری از بهترین سال‌های زندگی‌ام را صرف زندگی و کار در آسیا کنم.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۶۷

من بسیار خوش‌شانس‌ام!

همان رویدادها، تفسیر متفاوت - نخست به عنوان یک عیب-یاب، و سپس به عنوان یک سود-یاب. الان این‌گونه نیست که داشتن اختلال کم‌بود توجه یا دست برداشتن از یک رؤیا یا بیرون انداخته شدن از یک دوره، آسان و مطلوب باشد. اما، نگاه کردن به رویدادها از طریق لنز سود-یاب می‌تواند به ما کمک کند تا دنیا را به شیوه‌ای متفاوت - اغلب بهتر - درک و تجربه کنیم.

چند رویداد از زندگی‌تان را توصیف کنید، ابتدا با تمرکز بر نکات منفی، و سپس با برجسته نمودن و پررنگ کردن قسمت‌های مثبت همان تجربه‌ها. آیا می‌توانید مانند یک سود-یاب زندگی خود را سپری کنید؟

\* \* \*

## ۲۰

### برای نصیحت کردن شتاب کنید

-یا-

### با هم دلی و با ذهنی باز گوش بسپارید

سخن گفتن، قلمرو دانش است و گوش سپردن، مزیت فرزاندگی.

- الیور وندل هولمز

توانایی گوش سپردن به آن چه افراد محتاج می گویند، کلید فراهم کردن حمایت احساسی و اخلاقی برای آنان است. هنگامی که دیگران به کمک ما نیاز دارند، غریزه ما، شتاب کردن در دل داری دادن و دادن پندهای سودمند است.

اما مهم نیست که چه قدر دانشی که مایل ایم در میان بگذاریم گران بها باشد، مهم نیست میل مان به کمک چه قدر خیرخواهانه باشد، وظیفه اولیه ما فراهم کردن فضا و فرصت برای دیگران است تا تجربه ها، احساسات و افکارشان را در میان بگذارند. لازم است تمایل به فکر کردن درباره پاسخ مان هنگامی که دیگران سخن می گویند، با عجله جملات آنان را کامل کردن، یا مداخله کردن با نصیحت مان - اگرچه بهترین نصیحت ممکن باشد - را تحت کنترل درآوریم.

آموختن از تجربه و نصیحت دیگران به شدت مهم است - یکی از روش های اصلی است که در آن به عنوان یک فرد، رشد می کنیم. ولی معمولاً فقط زمانی کارآیی دارد که آن هایی که دریافت کننده نصیحت اند، احساس کنند که حرف های شان شنیده شده است.<sup>۲۰</sup>

\* \* \*

گویا معمول ترین ویژگی مرتبط با رهبری توانمند، جذب و گیرایی - توانایی برانگیختن دیگران با ایراد سخنرانی های مهیج یا رساندن پیامی الهام بخش - است. هرچند ثابت شده است که به

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۶۹

جذب و گیرایی، بیش از اندازه اهمیت داده شده است و ویژگی مهم‌تر رهبران بزرگ، توانایی گوش سپردن آن‌هاست.

در اوایل دهه ۷۰ میلادی، رابرت گرین‌لیف عبارت «رهبری خدمت‌گزار» را پس از آن‌که دریافت که رهبران بزرگ در طول تاریخ به عنوان خدمت‌گزار سخن گفته و عمل کرده‌اند، بر سر زبان‌ها انداخت. رهبران نام‌برده شده در کتب مقدس هم‌چون موسی و عیسی به عنوان خدمت‌گزار توصیف شده‌اند، هم‌چنان‌که رهبران سیاسی جدیدتر مانند ماهاتما گاندی و مارتین لوترکینگ. پس از گذراندن بیست و هفت سال در زندان، سخن نلسون ماندلا خطاب به مردم آفریقای جنوبی این بود: «من خدمت‌گزار شما هستم.» رهبران بزرگ دنیای تجارت مانند جیم بروک از شرکت جانسون و جانسون و آنیتا رادیک از شرکت بادی‌شاپ باور داشتند که نخستین مسئولیت‌شان به عنوان یک مدیرکل خدمت کردن و ملتفت بودن به نیازهای کارمندان و مشتریان‌شان بود.

به عقیده گرین‌لیف و دیگر پژوهش‌گران رهبری، یکی از ویژگی‌های اساسی رهبران خدمت‌گزار این است که آن‌ها ابتدا گوش می‌دهند و سپس سخن می‌گویند. در حقیقت، گرین‌لیف استدلال می‌کند که برای تبدیل شدن به رهبری خدمت‌گزار، یک شخص باید یک دوره تربیتی دشوار بلندمدت جهت یادگیری گوش دادن را، تربیتی که به قدر کافی حمایت‌کننده این نکته باشد که پاسخ خودکار به هر مشکلی ابتدا گوش دادن است، پشت سر بگذارد.

همه ما رهبر هستیم، دست کم در برخی موقعیت‌ها و برخی زمان‌ها: در خانه، در محل کار، در مراکز اجتماعی، هنگامی که با دوستان یا خانواده یا هم‌کاران هستیم. هنگامی که دیگران مورد مهمی را با ما در میان می‌گذارند، آن‌ها برای کمک و راهنمایی به ما مراجعه می‌کنند. و اگر می‌خواهیم که رهبرانی موثر باشیم و به آن‌ها یاری برسانیم، نخست لازم است یاد بگیریم که چه‌گونه گوش بسپاریم.

## ۲۱

### به دنبال به دست آوردن کالای بعدی باشید

-یا-

### در تجربه‌ها سرمایه‌گذاری کنید

چه قدر داشتن ما نیست، بلکه چه مقدار بهره‌مند شدن ماست که موجب شادی می‌شود.

- چارلز اسپرجن

بسیاری از مردم باور دارند که راز شادی در داشتن خانه بزرگ‌تر، ماشین سریع‌تر، ابزار جدیدتر، حساب بانکی فربه‌تر نهفته است. صنعت تبلیغ و آگهی تجاری، روی هم رفته، الهام‌بخش و تقویت‌کننده پرستش ماده و کالا، نوید دهنده سعادت همیشگی پس از تملک بعدی است. اگرچه ثابت شده است که وقتی نیازهای اساسی ما تأمین شود، به دست آوردن دارایی‌های بیش‌تر - بزرگ‌تر، بهتر، جدیدتر، درخشان‌تر - ما را شادتر نمی‌کند. در بهترین حالت، به صورت موقت ما را نشئه می‌کند، مانند معتادی پس از به دست آوردن مواد افیونی.

شادی پایدار نه از داشتن اشیاء مادی، که از در پی تجربه‌های مثبت بودن - توپ بازی با فرزندان، لذت بردن از یک وعده غذایی همراه با یک دوست، چشیدن مزه نمک در هوا هنگام قدم زدن در ساحل - به دست می‌آید. من از عهده این تجربه‌ها بر می‌آیم؛ من از عهده زندگی بدون این‌ها بر نمی‌آیم. هزینه‌شان پایین است، و با این حال بسیار گران‌بها هستند.<sup>۲۱</sup>

\* \* \*

به تازگی پاداش آخر سال‌تان را، که بسیار بیش‌تر از انتظارتان بود، دریافت کرده‌اید. در طول سال به شدت کار و تلاش کردید و احساس می‌کنید که سزاوار یک پاداش هستید. و اکنون این موقعیت بغرنجی است که با آن روبه‌رو هستید: آیا پول را برای خرید یک ماشین جدیدتر و بهتر



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۷۱

خرج می‌کنید یا خانواده‌تان را به یک مسافرت تفریحی می‌برید؟ تصور می‌کنید که یک مسافرت، دل‌پذیر خواهد بود، اما قبل از آن که متوجه شوید به پایان خواهد رسید، در حالی که ماشین چندین سال دوام خواهد داشت. بنابراین تصمیم می‌گیرید که ماشین بگیرید.

استدلال شما، برخلاف انتظار، اشتباه است. تحقیقات پروفیسور بازاریابی، لئوناردو نیکولائو، و هم‌کارانش نشان می‌دهد که هنگامی که نیازهای اولیه ما برآورده شده است، به صورتی بارز، شادی دراز مدت بیش‌تری از داشتن تجربه‌ها به دست می‌آوریم تا به دست آوردن اجناس و کالاها. اگرچه تجربه ممکن است کوتاه‌مدت باشد و کالای مادی بسیار طولانی‌تر برای مان باقی بماند، ما به لذت بردن از تجربه - تجربه کردن مجدد آن - از طریق خاطرات و گفت‌وگوهایمان ادامه می‌دهیم، در حالی که تازگی یک کالای جدید به سرعت رنگ می‌بازد.

وضعیت کمی متفاوت است اگر کالای مادی، تجربه‌های دلپذیر برای ما فراهم کند. اگر برای مثال، از تعمیر ماشین‌ها، یا مسابقه دادن با آن‌ها لذت می‌برم، پس یک ماشین می‌تواند تجربه‌های مثبت زیادی برای‌ام فراهم کند. با این وجود، در این مورد هم، نوع تجربه‌ای که به دست خواهیم آورد، ملاکی است که به وسیله آن باید یک خرید را ارزیابی کنم.

نباید تنها هنگامی که از یک سود غیرمترقبه (مانند یک پاداش آخرسال) بهره‌مند می‌شویم درباره ارزش تجربه‌ها فکر کنیم. تصمیمات کوچک‌تر روزمره ما هم می‌تواند با تشخیص مزیت تجربه‌ها بر کالا، آگاهانه باشد و ما را به برگزیدن شام‌گاهی در تئاتر یا بازی بولینگ با خانواده، بر یک ابزار یا سرگرمی جدید سوق دهد.

\* \* \*

## ۲۲

### تدافعی رفتار کنید

-یا-

### پیشنهادها را پذیرا باشید

ما می‌گوییم که حقیقت را می‌خواهیم؛ منظور ما این است که ما می‌خواهیم برحق باشیم.

- میهنی مولدونو

یکی از ویژگی‌های مشخص کننده کمال‌گرایان، حالت تدافعی آن‌ها در رویارویی با انتقاد است. چرا؟ زیرا انتقاد، کاستی را نشان می‌دهد، و این موردی است که یک کمال‌گرا قبول آن را دشوار می‌یابد. بسیاری افراد، نه تنها کمال‌گرایان، روشن‌فکر و بلند نظر بودن هنگام انتقاد را به راستی دشوار می‌یابند. هزینه‌ای که برای تدافعی رفتار کردن می‌پردازیم بسیار زیاد است، زیرا رد کردن متعصبانه انتقاد، دیواری میان ما و ایده‌های بالقوه سودمند، و نیز بین ما و دیگر افراد بنا می‌کند. ما خودمان را از رشد واقعی و همچنین صمیمیت حقیقی محروم می‌کنیم. <sup>۲۲</sup>

\* \* \*

نام من «تال» است و من یک کمال‌گرا هستم.

به عقیده کارن هورنای روان‌شناس، کمال‌گرایی - به عنوان نوعی اختلال روانی - هیچ‌گاه به صورت کامل از بین نمی‌رود. هرچند، با این که آثار یک اختلال روانی همیشه باقی است، به طور بالقوه به مرور زمان می‌تواند تضعیف گردد و تسلط کم‌تری بر ما داشته باشد. در طول سالیان، کمال‌گرایی‌ام کم‌تر شده است، که بیش‌تر آن را مدیون کاری که درباره کم‌تر تدافعی بودن انجام دادم - و انجام می‌دهم - هستم. هنگامی که پی بردم و تأیید کردم که تدافعی بودم - و به هزینه‌ای که برای حمله و رد کردن همه قضاوت‌های مخالف می‌پرداختم، پی بردم - تصمیم

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۷۳

گرفتم تغییر کنم. روی‌کردم سرشتی رفتاری داشت. به ویژه، از دیگران تقاضای انتقاد می‌کردم - چه درباره نویسنده‌ام یا روش مدیریت‌ام - و وقتی آن شخص من را مورد لطف و مرهم قرار می‌داد، از پاسخ‌گویی خودم جلوگیری می‌کردم. در ابتدا، خودداری از شروع زخم‌زبانی تند و تحقیرآمیز دشوار می‌نمود، اما به مرور زمان پذیرفتن بازخورد، برای‌ام آسان‌تر - نه آسان، بلکه آسان‌تر - شد.

در طول سالیان، چون در واکنش‌ام به انتقاد، گشاده و بخشنده‌تر شدم، زندگی شخصی و حرفه‌ای من به صورت قابل توجهی بهبود یافت.

با تأمل، درخواست بازخورد کنید و از دیگران بپرسید که کجا می‌توانید بهتر شوید. و زمانی که بازخورد را دریافت کردید، فکر و ذهنی باز داشته باشید، واقعاً گوش کنید و بیاموزید.

\* \* \*

## ۲۳

### از نه گفتن بپرهیزید

-یا-

### فقط هنگامی که دیدگاهتان برآورده می‌شود، بله بگویید

یک نه که با اعتقاد راسخ به زبان آورده شود از یک بله که فقط برای خوشایند، یا بدتر، برای دوری کردن از دردسر گفته شود، بهتر است.

#### - ماهاتما گاندی

«NO» یکی از کوتاه‌ترین کلمات در زبان انگلیسی، و یکی از آسان‌ترین‌ها در ادا کردن است - و با این حال برای بسیاری از ما یکی از دشوارترین کلمات برای به زبان آوردن است. اغلب در نهایت بله می‌گوییم زیرا می‌خواهیم خشنود کنیم، زیرا نمی‌خواهیم دیگران را مأیوس کنیم، یا چون وحشت داریم که ناامیدی آن‌ها به خشم تبدیل خواهد شد و به سمت ما روانه خواهد گشت. به هر حال فراموش می‌کنیم که گاهی بله گفتن به دیگران هم‌پایه نه گفتن به خودمان است. برای شادتر و کامیاب‌تر شدن، باید نگاهمان را بر دیدگاه خودمان متمرکز کنیم. این جملات، یادگیری نه گفتن بیش‌تر از معمول - به افراد و هم‌چنین فرصت‌ها - را پیشنهاد می‌کند که آسان نیست. این مطلب به معنای اولویت‌بندی، انتخاب فعالیت‌هایی که واقعاً می‌خواهیم در آن مشارکت داشته باشیم، و هم‌زمان رها کردن فعالیت‌های دیگر است.<sup>۲۳</sup>

\* \* \*

نه‌گفتن برای من دشوار است. مدتی قبل، در جریان دوره‌ای بسیار پرمشغله در زندگی‌ام، بدون هیچ دلیل مشخصی، حالت تهوع و سرگیجه پیدا کردم. در آن زمان برای کار در حال مسافرت بودم، بنابراین نوبتی برای ملاقات با دکترم برای هنگامی که به خانه برمی‌گردم، گرفتم. در طول چند روز بین نوبت گرفتن و ملاقات دکترم، قسمتی از وجودم امیدوار بود که او مشکلی

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۷۵

مرتبط با استرس بیابد و به من دستور دهد که کمتر کار کنم. سپس تماس گرفتن با چندین نفر که در پروژه‌های مختلف با آن‌ها کار می‌کردم و اطلاع‌رسانی به آن‌ها که بر اساس دستور دکتر باید کار را متوقف کنم تصور کردم.

چند روز زمان برد تا به معنی این سناریو خیالی که در سرم در حال اجرایش بودم پی ببرم. برخی پروژه‌ها بود که واقعاً نمی‌خواستم درگیرشان باشم، و با این حال در آن‌ها شراکت داشتم (ولو این که اگر می‌خواستم می‌توانستم آن‌ها را کنار بگذارم) فقط به دلیل این که نمی‌توانستم نه بگویم. حتی حاضر بودم هزینه‌ای بالا (مانند سلامت جسمانی‌ام) بپردازم اگر به این معنا بود که می‌توانم شخصی دیگر بیابم تا به جای من نه بگوید. همین که این موضوع را درک کردم، توانستم جرأت پیدا کنم تا به خودم گوش بسپارم و خواسته‌های خودم را دنبال کنم. با افراد درگیر در پروژه‌ها تماس گرفتم، و با نشان دادن بیش‌ترین مقدار هم‌دلی که می‌توانستم جمع کنم، از آن‌ها خارج شدم.

آیا پروژه‌ها یا فعالیت‌هایی هست که بدون آن‌ها شرایط بهتری خواهید داشت؟ به چه چیزهایی می‌توانید نه بگویید؟

\* \* \*

## ۲۴

### از قبول واقعیت سر باز زنید

-یا-

### واقعیت را بپذیرید و بر اساس آن عمل کنید

با واقعیت بر اساس آن چه هست روبه‌رو شوید ، نه آن چه بود یا آن چه آرزو دارید باشد.

- جک ولش

در حالی که می‌توانیم چیزهای معینی را تغییر دهیم، چیزهای دیگر از کنترل ما خارج است. و اگر چیزی واقعاً از کنترل ما خارج است، باید یاد بگیریم که آن را بپذیریم، صرف نظر از این که چه قدر آرزو داریم که متفاوت باشد. ممکن است قانون جاذبه را دوست نداشته باشیم یا شاید آرزو داریم که وجود نداشت، و با این حال بیش‌تر ما آن را پذیرفته و یاد گرفته‌ایم که با آن زندگی کنیم. اگر از قبول حقیقت این قانون سر باز زنیم، مدت زیادی دوام نخواهیم آورد و اگر هم دوام بیاوریم، ناامیدی پایدار را تجربه خواهیم کرد. شرایطی مشابه برای هر واقعیت موجود، مانند این واقعیت که عملاً برگشت در زمان و خنثی کردن آن چه انجام شده است غیر ممکن است، یا این واقعیت که همه ما قدری محدودیت‌های فیزیکی واقعی داریم، صدق می‌کند.

به جای طفره رفتن از واقعیت و سپری کردن زندگی‌مان با تفکر آرزومندانه، باید زمان و تلاش‌مان را صرف تفکر واقعی کنیم.<sup>۲۴</sup>

\* \* \*

آرون آنتونوسکی جامعه‌شناس، که تا حد زیادی به عنوان یکی از بنیان‌گذاران دانش بهزیستی شناخته می‌شود، استدلال می‌کند که رنج در وجود انسان ذاتی است. حدود دو هزار و پانصد سال قبل، بودا رنج را به عنوان اولین حقیقت اصیل پیشنهاد داد. به باور آنتونوسکی و بودا، دشواری‌ها،

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۷۷

ناخشنودی‌ها، ناامیدی و ناخرسندی، جزئی و بخشی از هر زندگی است. آیا هر دوی آن‌ها اساساً نسبت به زندگی انسان بدبین هستند؟ نه، آن‌ها واقع‌بین هستند. این واقع‌بینی با وعده‌های ارائه شده به وسیله بعضی آموزش‌دهندگان کمک به خود که امروزه ادعای دانستن راه میان‌بر به زندگی خوب را دارند، در تناقضی آشکار است: آن‌ها پنج گام آسان تا موفقیت، سه کلید شهرت و ثروت، یا یک راز برای شاد زیستن برای همیشه را وعده می‌دهند. ولی حقیقت این است که هیچ راه میان‌بر، و هیچ اجتنابی از کار واقعی - تلاش و تقلای روزانه - که لازمه یک زندگی کامل و راضی‌کننده است، وجود ندارد.

پس از تشخیص واقعیت رنج، آنتونوسکی به مطالعه این که چه‌گونه بعضی مردم می‌آموزند که بهتر از عهده رنج و زحمت برآیند، همان‌گونه که بودا کشف کرد که چه‌گونه رنج را تسلی دهد، پرداخت. هر دو آنان برخی از ژرف‌ترین و بانفوذترین ایده‌ها برای یک زندگی بهتر را به وجود آوردند.

خواه تجارت، دانش، روابط برای شما مهم باشد یا یک زندگی شادتر، برای موفقیت لازم است که ابتدا با واقعیت روبه‌رو شوید.



## ۲۵

### با زندگی جدی برخورد کنید

-یا-

### شوخ طبعی و خوش دلی به بار آورید

یک نفر بدون احساس شوخ طبعی مانند واگن بدون کمک فنر است. با هر سنگ ریزه‌ای در خیابان بالا و پایین می‌پرد.

- هنری وارد بیچر

روان‌شناسان از عبارت «بازسازی شناختی» برای توصیف توانایی نگاه کردن به یک موقعیت از جنبه‌های متفاوت، استفاده می‌کنند. در لحظات دشوار و در شرایط سخت، نگاه کردن به چیزها از زاویه‌ای جدید، شامل دیدن عناصر فکاهی - سمت روشن‌تر و درخشان‌تر - گرفتاری‌هایمان، می‌تواند برای مان مفید باشد. البته، زمان‌هایی هست که وقار و جدیت پاسخ مناسب است، ولی معمولاً خودمان - و زندگی - را بیش از حد جدی می‌گیریم، و جنبه‌های خنده‌دار و شادی‌آور را از دست می‌دهیم. بازیابی آن بارقه خنده و شوخی که شاید پس از کودکی گم کرده‌ایم، زندگی را دل‌پذیرتر، به سلامت روانی و جسمی‌مان کمک، و البته ما را برای اطرافیان خوشایندتر خواهد کرد. ۲۵

\* \* \*

نرمن کازینز در اواخر دهه چهارم زندگی‌اش بود که بیماری آرتروز شدیدش تشخیص داده شد. برای سپری کردن روز به قرص مسکن و برای خواب شبانه به قرص خواب‌آور نیاز داشت. و دکترش به او گفته بود که برای مدتی طولانی زنده نخواهد ماند.

کازینز به خاطر آورد که در جایی خوانده که استرس و هیجان‌های دردناک ممکن است تأثیر منفی بر سیستم ایمنی داشته باشد. در آن زمان، این موضوع فقط یک فرضیه بود، اما کازینز



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۷۹

متقاعد شده بود که واقعیت است. مسلح به این اعتقاد راسخ، تصمیم گرفت با بیماری‌اش پیکار کند. او بیمارستان را ترک کرد و درمان متفاوت خود-تجویز کرده‌اش که مولفه اصلی آن خنده بود را شروع کرد. فیلم‌های برادران مارکس را تماشا کرد و یک پرستار استخدام کرد تا برای‌اش داستان‌های خنده‌دار بخواند. خیلی زود دریافت که پس از لذت بردن از مقداری خنده جانانه، برای چندین ساعت دردی احساس نمی‌کند. در نهایت، درمان آن قدر موفقیت‌آمیز بود که او دیگر هیچ نیازی به قرص مسکن و خواب‌آور نداشت و به سر کار بازگشت.

سال‌ها طول کشید تا جوامع علمی به یافته‌های کازینز دست یابند. امروزه می‌توانید پژوهش‌های بی‌شماری که شرح می‌دهند که چه‌گونه خنده می‌تواند درد را آرام و سیستم ایمنی را تقویت کند بیابید. به واسطه عمل‌کرد خستگی‌ناپذیر پچ آدامز، پزشک دلچک، و بسیاری دیگر در سراسر دنیا، شوخ‌طبعی به عنوان یک مولفه مهم در فرآیند درمان پذیرفته شده است.

شما برای آوردن شوخ‌طبعی بیش‌تر به زندگی‌تان و بهره‌مندی از سطوح بالاتر شادی، روابط بهتر و سلامت بیش از پیش، به بهانه بیماری نیاز ندارید. شوخ‌طبعی را به روزهایتان وارد کنید: برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان را تماشا کنید، لطیفه‌هایی از اینترنت بخوانید، یا با دوستانی که شما را می‌خندانند ملاقات کنید.

\* \* \*

## ۲۶

### درگیر زندگی شتاب زده باشید

-یا-

### بر آن چه واقعاً اهمیت دارد تمرکز کنید

جامعه به ما می‌گوید که تنها چیزی که اهمیت دارد کالاست - فقط چیزهایی که قابل شمارش‌اند با اهمیت هستند.

- لارنس جی. بولت

اغلب، ارزش زندگی‌مان را با آن چه فکر می‌کنیم معیار «عینی» است - رتبه کلاسی‌مان، پولی که به دست می‌آوریم، تعداد جوایزی که به دست آورده‌ایم، ماشین‌هایی که در پارکینگ‌مان پارک شده - یا با مقدار «چیزهایی» که انجام داده‌ایم، می‌سنجیم. اما در حقیقت، پژوهش‌ها بارها نشان داده‌اند که موفقیتی که با این استانداردها اندازه‌گیری شود به شادی بلند مدت نمی‌انجامد. بلکه در نهایت، افزایشی موقت را در بهزیستی فراهم می‌کند.

بیش‌تر همیشه بهتر نیست. راه به سوی یافتن رضایت‌مندی احساسی و شادی بلندمدت، نیازمند آن است که آن چه را واقعاً برای ما اهمیت دارد شناسایی و بر آن تمرکز کنیم، هرچه می‌خواهد باشد، صرف نظر از آن چه فرهنگ‌مان به ما می‌گوید که باید بخواهیم که آن گونه باشیم یا انجام‌اش دهیم. این موضوع می‌تواند به معنی درگیر شدن در پروژه‌های مرتبط با کار که از نظر احساسی برای‌مان رضایت بخش است باشد، یا می‌تواند به معنای اطمینان حاصل کردن از گذراندن وقت با افرادی که به آن‌ها علاقه داریم و آن‌هایی که به ما علاقه دارند، باشد.<sup>۲۶</sup>

\* \* \*

در فیلم کلیک، شخصیت اصلی، مایکل نیومن، زندگی پرشتاب و پردغدغ‌ای را سپری می‌کند. تمرکز اصلی او، گرفتن ترفیع در کار - تنها چیزی که باور دارد که واقعاً او را شاد و

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۸۱

خرسند خواهد کرد - است. یک روز مایکل یک کنترل از راه دور جادویی دریافت می‌کند که او را قادر می‌سازد تا زندگی‌اش را جلو بزند و از آن استفاده می‌کند تا از هر چیزی که در مسیر ترفیع‌اش اتفاق می‌افتد، به سرعت گذر کند. او نه تنها سرتاسر کارهای سخت و ایام طاقت فرسا را جلو می‌زند بلکه همه خوشی‌های روزانه زندگی - شامل عشق ورزی به همسرش - را به دلیل این‌که همه این‌ها پیشرفت او را به سمت هدف نهایی‌اش می‌کنند، جلو می‌زند. او هر چیزی را که یک‌راست به هدف نهایی‌اش مربوط نمی‌شود، انحرافی غیرضروری می‌داند.

برای اطرافیان‌اش، مایکل کاملاً بیدار به نظر می‌رسد، ولی تأثیر استفاده از کنترل از راه دور این است که مایکل تخطیر شده است - نه برای چند ساعت دوری از درد یک عمل جراحی، بلکه برای بیش‌تر زندگی‌اش - به طوری که می‌تواند از تجربه کردن طی مسیر، که آن را برای شادی‌اش مانعی دست و پاگیر می‌بیند، دوری کند. مایکل در واقع در سرتاسر زندگی، با به صورت واقعی نبودن در همه آن فعالیت‌هایی که به طور مستقیم به اهداف شغلی و خواسته‌های او مرتبط نبودند، در خواب به سر می‌برد. تنها هنگامی که مایکل پیرمردی شده است، سنگینی و اهمیت اشتباه‌اش را - که در واقع از همه آن لحظات گران‌بهایی که زندگی را ارزشمند می‌کند به سرعت گذر کرد - در می‌یابد.

البته، چون این یک فیلم هالیوودی است، مایکل شانس دوباره می‌یابد، و این دفعه همان اشتباه را انجام نمی‌دهد: او انتخاب می‌کند که زندگی‌اش را تجربه کند به جای آن‌که به سرعت آن را به جلو بزند، و در نتیجه فردی بسیار شادتر و بهتر به نظر می‌آید. در زندگی واقعی، البته افرادی که فقط بر اهداف بلند مدت متمرکزند و همه چیزهایی را که این‌جا و الان اهمیت دارند از دست می‌دهند، شانس دوباره‌ای نمی‌یابند.

چه چیزی بیش از همه برای شما اهمیت دارد؟ چرا زمان بیش‌تری برای دنبال کردن آن فعالیت‌هایی که برای خودتان پرمعنی است صرف نکنید؟ چرا خودتان را وقف آن چیزهایی که در زندگی واقعاً اهمیت دارند نکنید؟

## ۲۷

### از تلاش برای اندیشیدن دوری کنید

-یا-

### تمرکز کنید و بیندیشید

پرسش «بودن یا نبودن»، پرسش «اندیشیدن یا نیندیشیدن» است.

- آین رند

بنا به گفتهٔ ارسطو، آن چه ما را از دیگر جانداران متمایز می کند خردورزی - توانایی اندیشیدن - ماست. برای دفاع از انسانیت مان باید بیندیشیم و استدلال کنیم، که گاه گاهی به تلاش نیاز دارد. جانداران دیگر با غرایزی که آنان را در حفظ حیات شان راهنمایی و هدایت می کند، متولد می شوند. غرایزی که ما به عنوان انسان داریم برای بقا ناکافی است، چه برسد به پیشرفت. یک جاندار، برای مثال، از خودش نمی پرسد: «مقصود من چیست؟» یا «چه گونه روز، هفته یا ده سال آیندهٔ زندگی ام را باید بگذرانم؟» یا «چه گونه باید فرزندان ام را تربیت کنم؟»

برای این که خالق زندگی ام باشم، باید کردارم نتیجهٔ اندیشه ام باشد، نه توانایی دوری و اجتناب از فرآیند تفکر. به منظور داشتن یک زندگی کامل و رضایت بخش، نمی توانم بر غرایزم یا برون سپاری اندیشه به دیگر افراد، تکیه کنم. من باید اندیشه کنم. <sup>۲۷</sup>

\* \* \*

در یک سمینار برای مربیانی که با گروه های در معرض خطر کار می کنند، ران را ملاقات کردم. او یکی از سخنرانان بود و در روز آخر سمینار او روایت زندگی اش را بازگو کرد. ران در سن چهارده سالگی یک سوء پیشینه جزئی داشت، و هنگامی که پانزده ساله بود حساب تعداد شب هایی که در زندان گذرانده بود از دست اش در رفته بود. کمی قبل از تولد هفده سالگی اش به

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۸۳

مدرسه شبانه‌روزی برای نوجوان با سوء پیشینه فرستاده شد، که در آن‌جا با معلمی که زندگی‌اش را دگرگون کرد آشنا شد. ران گفت که معلم‌اش بیش‌تر کارهای درستی را که در دو روز اول سمینار مطرح شد انجام داد: به او علاقه و باور داشت و به سخنان او گوش می‌سپرد و حقیقتاً خواستار موفقیتش بود. ران گفت: «اما مهم‌ترین کاری که برای من انجام داد، این بود که از من خواست تا بیندیشم.» ران برای چیره شدن بر احساسات، چند لحظه درنگ کرد. «او به من گفت: هیچ‌کس نمی‌تواند برای تو فکر کند، و این‌که زندگی‌ات را تلف کنی یا از آن بهره‌مند شوی به اندیشیدن درباره آن‌چه می‌خواهی انجام دهی و درباره پیامدهای رفتارهای تو بستگی دارد. من سخن او را شنیدم و زندگی‌ام دگرگون شد.» امروز، ران کسب و کار کوچکی را اداره می‌کند، و مقداری از وقت آزادش را برای نشر پیام معلم‌اش به کودکانی که با قانون مشکل دارند، صرف می‌کند. او گفت: «این مهم‌ترین پیامی است که آن‌ها نیاز دارند تا بشنوند» و سپس در حالی که لبخند می‌زد اضافه کرد: «فکر کنم.»

\* \* \*

## ۲۸

### نگران باشید

-یا-

### بگذرید

نگرانی هرگز غم و اندوه فردا را نمی‌زداید، تنها امروز را از شادی و سرور تهی می‌کند.

- لئو بوسکالیا

نگرانی می‌تواند برای هدفی مهم به کار گرفته شود: اگر امروز در مورد چیزی نگران باشیم، می‌توانیم برای رفع مشکل در آینده، کاری انجام دهیم. هرچند بیشتر اوقات، درباره آن‌چه از کنترل ما خارج است، یا چیزهایی ناچیز و بی‌اهمیت نگران هستیم. هر وقت نگران می‌شوم، به خودم یادآوری می‌کنم که درنگ کنم و از خودم بپرسم که آیا نگرانی‌ام مفید است. اگر هست پس باید کاری انجام دهم! اگر به هر حال، نیست، پس لازم است که دغدغه فکری‌ام را نگرانی غیرضروری بنامم و به فعالیت‌های مفیدتر بپردازم.

هرچند در ابتدا شاید دشوار باشد که تمرکز را از نگرانی منتقل کنم، می‌دانم که با گذشت زمان کنترل بهتری بر آن‌چه نگران‌ام می‌کند خواهم یافت و می‌آموزم که هنگامی که درگیر دلوپسی پوچ شدم، بگذرم. <sup>۲۸</sup>

\* \* \*

اروین یالوم روان‌پزشک از دانشگاه استنفورد، بیماران درمان ناپذیر را مورد بررسی قرار داد. هنگامی که به بیمار گفته می‌شود که هیچ امیدی وجود ندارد، خبر، اغلب منجر به تغییری بنیادی در دیدگاه می‌شود: آن‌ها از تمرکز بر مشکلات کوچک و نگرانی‌های جزئی دست می‌کشند و «ناچیز دانستن چیزهای بی‌اهمیت» و زندگی کردن را در حد اعلای آن شروع می‌کنند.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۸۵

یافته‌های پژوهشی مرتبط این است که به طور متوسط، شادی با افزایش سن زیاد می‌شود. برخلاف جوانان که اغلب با موضوعات بی‌اهمیت تحلیل می‌روند، افراد سالمند در مواجهه با مسائل فوری و تشخیص آن‌چه واقعاً بااهمیت است، توانایی بهتری دارند.

یکی از نگرانی‌های ویژه من این است که بچه‌ها به اندازه کافی غذا نمی‌خورند. مادربزرگ‌ام، که امسال نود ساله می‌شود، به من می‌گوید که هنگامی که پدرم کوچک بود، او هم نگران بود و پدرم خوب از آب درآمد. در حقیقت، او می‌گوید که وقتی از نگرانی بیش از اندازه دست برداشت (پیرو نصیحت مادرش)، همه چیز به سرعت، بسیار بهتر شد. من هم سعی می‌کنم همین کار را انجام دهم.

زندگی کوتاه است. پرسش برای همه ما، کوچک و بزرگ، این است که چه قدر زمان می‌برد تا این نکته را دریابیم. دل‌مان بخواهد یا نه، زمان زیادی باقی نمانده است و فرصت ما در این دنیا محدود است. بسیاری کارها در گیتی ارزش انجام دادن و ارزش در نظر داشتن دارند؛ تلف کردن زمان و کوشش برای دلوپسی‌های پوچ، موجب شرم‌ساری خواهد بود.

ساعت برای که تیک‌تاک می‌کند، تیک‌تاک می‌کند از برای تو - تا آن‌چه را حقیقتاً با اهمیت است یادآوری کند. از زمانی که دارید بیش‌ترین استفاده را ببرید.

\* \* \*

۲۹

بدبین باشید

-یا-

امیدوار و خوش‌بین باشید

چیزها را می‌بینید؛ و می‌گویید: «چرا؟» اما من رؤیای چیزهایی را که هرگز نبوده‌اند می‌بینم؛ و می‌گویم «چرا نه؟»

- جرج برنارد شاو

بدبین‌ها، خوش‌بینی را به‌عنوان این که بی‌پایه و اساس و غیر واقعی است، رد می‌کنند. و در حالی که درست است که بر اساس تعریف، خوش‌بین‌ها آرزوهایی رفیع و رؤیاهایی بلند دارند، این امیدها و رؤیاها می‌توانند پیشگویی‌هایی خود برآورده شونده گردند: به مرور زمان می‌توانند به واقعیت تبدیل شوند. دیدگاه یک بدبین به احتمال زیاد موجب آینده تیره و تاریک می‌گردد؛ یک گرایش امیدوارانه احتمالاً موفقیت و بهزیستی را موجب می‌شود. اگر خوش‌بینی و امید، منطقی باشند می‌توانند کیفیت روابطمان را بهبود بخشند، کم و بیش موفقیت در کار به بار آورند، برای چیره شدن بر بدبختی به ما کمک کنند، و پایه و اساسی مهم برای تبدیل رؤیایمان به واقعیت فراهم کنند. تا حد زیادی، انتظاراتمان از خود و دیگران، و موقعیت‌ها، واقعیت مرا تعیین می‌کنند. <sup>۲۹</sup>

\* \* \*

تا سال ۱۹۵۴، دویدن یک مایل در زمان کم‌تر از چهار دقیقه از لحاظ فیزیکی امکان‌ناپذیر شمرده می‌شد. پزشکان و دانشمندان همگی پذیرفته بودند که مرز چهار دقیقه نشان‌دهنده حد فیزیولوژیکی توانایی انسان است. بهترین دوندگان در جهان نظر کارشناسان را با نزدیک شدن به چهار دقیقه برای یک مایل اما هرگز بهبود نبخشیدن آن تأیید کردند. دوندگان از «دیوار آجری»،



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۸۷

مانع گذر ناپذیر که در مرز چهار دقیقه وجود داشت، صحبت می‌کردند. علی‌رغم معرفتِ متداولِ غالب، راجر بنیستر، یک دانش‌جوی پزشکی در دانشگاه آکسفورد، باور داشت که می‌تواند یک مایل را در کمتر از چهار دقیقه بدود. او به وسیلهٔ دیگر ورزش‌کاران و جامعهٔ علمی به عنوان جدا افتاده و غیر منطقی، طرد شد. در ششم ماه می سال ۱۹۵۴، راجر بنیستر رکورد جهانی برای یک مایل را، با دویدن این مسافت در سه دقیقه و پنجاه و نه ثانیه، شکست. غیرممکن به واقعیت تبدیل شده بود.

و بیش از این: تنها شش هفته پس از کار بزرگ بنیستر، جان لندی، دونده‌ای استرالیایی، یک مایل را در سه دقیقه و پنجاه و هشت ثانیه دوید. یک سال بعد، سه دونده حد چهار دقیقه را در یک رقابت شکستند. پس از ۱۹۵۴، رکورد یک مایل در چهار دقیقه هزاران بار بهبود یافته است. معلوم شد که مانع گذر ناپذیر، فرآوردهٔ ذهن بود - و به وسیلهٔ ذهن شکسته شد.

درسی که باید از داستان راجر بنیستر آموخت این است که باورهای ما - چه خوش‌بین باشیم یا بدبین - نقشی قابل توجه در آفرینش واقعیت ما بازی می‌کنند. این بدین معنا نیست که ما می‌توانیم واقعیت را از پنجره به بیرون پرت کنیم و هرچه آرزو و امید داریم به حقیقت خواهد پیوست، بلکه به این نکته دلالت دارد که ما بیش‌تر از آن‌چه بعضی اوقات جرأت باورش را داریم بر زندگی‌مان کنترل داریم.

باورهایتان در کجا شما را محدود می‌کنند؟ در راه تحقق رؤیاهایتان بر چه موانعی می‌توانید چیره شوید؟

\* \* \*

## ۳۰

### برتری تان را تثبیت کنید

-یا-

### باعث شوید دیگران احساس خوبی داشته باشند

آموخته‌ام که مردم آن چه را گفتی فراموش خواهند کرد، مردم آن چه را انجام دادی از یاد خواهند برد، ولی مردم هرگز احساسی را که در آن‌ها ایجاد کرده‌ای فراموش نخواهند کرد.

- مایا آنجلو

معمولاً هنگامی که فکر می‌کنیم از دیگران به‌تریم، احساس بهتری درباره خودمان داریم؛ هنگامی که دیگران تشخیص می‌دهند که ما خوب هستیم، احساسی خوب درباره خودمان داریم. مانند طاووس، گرایش داریم تا زیبایی یا هوش یا توانایی برترمان را به رخ بکشیم. و هرچند خواسته تحسین شدن و محترم شمرده شدن اشتباه نیست - طبیعت ما به گونه‌ای است که ما برای نظرات دیگران اهمیت قائل هستیم - این اشتیاق برای خودنمایی می‌تواند به افراد دیگر آسیب برساند. هنگامی که برای احساس برتری کردن، باعث می‌شویم که دیگران احساس کمتری کنند، به آن‌ها (و در بلند مدت به خودمان) صدمه می‌زنیم. عزت نفسی سالم و پایدار نمی‌تواند با جریحه‌دار کردن عزت نفس دیگران به دست آید؛ احترام مثبت پایدار و عمیق برای خودمان، تنها می‌تواند با ایجاد احساس بهتر در دیگران نسبت به خودشان پدیدار گردد.<sup>۳۰</sup>

\* \* \*

جف بزوس، بنیان‌گذار و مدیرکل آمازون، تابستان‌هایش را با کار در مزرعه پدربزرگاش در تگزاس، تعمیر آسیاب‌های بادی، واکسن زدن به گاوها و انجام کارهایی از این قبیل می‌گذراند. یک تابستان، وقتی ده ساله بود، جف با پدربزرگ و مادر بزرگاش در مسافرتی جاده‌ای همراه شد.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۸۹

پدربزرگ‌اش رانندگی می‌کرد، حال آن‌که مادربزرگ‌اش در صندلی کنار او نشسته بود و تمام مدت سیگار می‌کشید.

جف همیشه شیفته اعداد و ارقام بود. او به تازگی خوانده بود که هر پک به سیگار، دو دقیقه از عمر کم می‌کند. با تخمین تقریبی این که مادربزرگ‌اش در روز چند پک به سیگار می‌زند، و ضرب آن در تعداد روزهایی که سیگار می‌کشیده است، جف، آهسته به شانه مادربزرگ‌اش ضربه‌ای زد و متکبرانه گفت، «از قرار دو دقیقه برای هر پک، نه سال از عمرت کم کرده‌ای.» او انتظار داشت که برای زیرکی‌اش، برای مهارت‌های محاسباتی‌اش، تشویق شود، ولی این چیزی نبود که اتفاق افتاد. در عوض مادربزرگ‌اش ناگهان شروع به گریه کرد.

پدربزرگ‌اش ماشین را متوقف کرد، و او و جف پیاده شدند. او با لحنی نرم و ملایم به پسر گفت: «جف، یک روز درک خواهی کرد که مهربان بودن از باهوش بودن سخت‌تر است.»

سی و پنج سال بعد، در سال ۲۰۱۰، جف برای دانش‌آموختگان دانشگاه پرینستون سخنرانی کرد. پس از به اشتراک گذاشتن این داستان با آن‌ها، گفت: «آن‌چه امروز می‌خواهم در موردش با شما گفت‌وگو کنم، تفاوت میان استعدادها و انتخاب‌هاست. باهوشی یک استعداد است؛ مهربانی یک انتخاب. استعدادها ساده و بی‌زحمت‌اند؛ آن‌ها، به هر حال داده شده‌اند. انتخاب‌ها می‌توانند دشوار باشند.»

پیش از پز دادن در مورد استعدادهایتان به دیگران، به آن‌ها مهربانی پیش‌کش کنید.

\* \* \*

## ۳۱

تمام مدت به فکر ضعف‌ها و کم‌بودها باشید

-یا-

بر نقاط قوت و توانایی‌ها تمرکز کنید

این توانایی‌هاست که اهمیت دارد، و نه ناتوانی‌ها.

- پیتر دروکر

اشخاصی که بر نقاط قوت‌شان سرمایه‌گذاری می‌کنند شادتر و موفق‌ترند. این بدین معنا نیست که ما باید نقاط ضعف‌مان را نادیده بگیریم بلکه تمرکز اصلی‌مان بایستی بیشتر بر آن‌چه به طور طبیعی در آن استعداد داریم، باشد. به بیان کارشناس رهبری، پیتر دروکر، «تنها هنگامی که با تکیه بر نقاط قوت عمل می‌کنید، می‌توانید به شایستگی حقیقی دست یابید.»

نوع پرسش‌هایی که باید از خودم بپرسم، اگر می‌خواهم نقاط قوت‌ام را پیدا کنم، این‌گونه است: چه توانایی‌هایی دارم؟ به طور طبیعی در چه چیزی استعداد دارم؟ استعدادهایم در کجا نهفته است؟ توانایی‌های بی‌همتایم چیست؟ این پرسش‌ها برای انتخاب هدف‌های کلی زندگی (نویسنده بودن، معلم شدن، دنبال کردن حرفه‌ای در زمینه حقوق، و مانند این‌ها) و نیز برای انتخاب به کار بستن نقاط قوت‌ام در آینده نزدیک (آماده کردن یک سخنرانی برای کارمندان‌ام، بهبود بخشیدن مهارت‌های ریاضی‌ام، برنامه‌ریزی یک تعطیلات خانوادگی و مانند این‌ها) مهم هستند. <sup>۳۱</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۹۱

\* \* \*

داند کلیفتون و پائولا نلسون در کتاب‌شان، با نقاط قوت‌تان اوج بگیرید، داستان مدرسه‌ای جدید را در جنگل که هدف‌اش کمک به حیوانات جوان برای دستیابی به استعدادها و تجربه‌های متفاوت و کامل بود بیان می‌کنند.

در روز اول، خرگوش کوچولو به مدرسه رفت و در کلاس‌های دویدن و جست و خیز کردن، که در آن‌ها ماهر بود و دوست داشت، قرارداد شد؛ پس از مدرسه بسیار شاد و خوشحال به خانه آمد و نمی‌توانست منتظر بماند تا روز بعد دوباره به مدرسه بازگردد. آموزگاران در روز دوم، خرگوش را در کلاس‌های پرواز و شنا، که با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کرد و کاملاً از آن‌ها متنفر بود، قرار دادند؛ احساس می‌کرد شکست خورده است و ناامید و افسرده به خانه آمد. هنگامی که به پدر و مادرش گفت که می‌خواهد مدرسه را ترک کند، پدر و مادرش به او گفتند که باید ادامه دهد چون موفقیت آینده‌اش به کامل بودن استعدادها و توانایی‌هایش بستگی دارد.

هنگامی که به مدرسه بازگشت، کلاس‌های فوق‌العاده برای شنا و پرواز برایش تعیین شد چون نیاز داشت در این زمینه‌ها پیشرفت کند؛ کلاس‌های دویدن و جست و خیز کردن او به دلیل این‌که از قبل در این موضوعات خوب بود و کار اضافی لازم نبود، لغو گردید.

این داستان متأسفانه واقعیت، یا قسمتی از واقعیت، را در بیش‌تر سازمان‌ها - از مدارس تا مؤسسات بازرگانی - در بر می‌گیرد. اگر چه قطعاً درست است که نباید ضعف‌هایمان را نادیده بگیریم - لازم است نوشتن، انجام محاسبات پایه، و به دست آوردن برخی مهارت‌ها در کار را، تنها برای کنار آمدن با دنیا، بیاموزیم؛ در عین حال نباید نقاط قوت‌مان را نادیده بگیریم - و باید بیش‌تر تلاش و کوشش‌مان را در پرورش استعدادها و توانایی‌هایمان سرمایه‌گذاری کنیم.

نیاز داریم تا بر روی ضعف‌هایمان سرمایه‌گذاری کنیم تا بتوانیم در دنیا دوام بیاوریم؛ نیاز داریم تا بر روی نقاط قوت‌مان سرمایه‌گذاری کنیم تا پیشرفت کنیم.

اندکی زمان بگذارید و دربارهٔ نقاط قوت‌تان - آن‌چه در آن استعداد دارید، زمینه‌هایی که استعدادتان در آن‌ها نهفته است - بیندیشید. وقتی که نقاط قوت‌تان را شناسایی کردید، راه‌هایی برای استفاده بیش‌تر از آن‌ها در زندگی روزمره‌تان بیابید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۹۳

## ۳۲

### ادامه دهید

-یا-

### رها کنید

برخی از ما فکر می‌کنیم ادامه دادن، ما را نیرومند می‌کند؛ ولی گاهی رها کردن است که چنین می‌کند.

#### - هرمان هسه

بدن و ذهن‌ام یک سیستم واحد و یک‌پارچه را تشکیل می‌دهند. هر چیزی که یکی از اجزاء این سیستم را تحت تأثیر قرار دهد معمولاً دیگری را هم متأثر می‌کند. هر حالت احساسی یا روانی تأثیری ژرف بر وجود جسمانی ما دارد - چه خوب و چه بد. این بدین معناست که اگر من تنش و گرفتگی در گلویم احساس می‌کنم، معمولاً نشانه‌ای از استرس احساسی است؛ و رها کردن تنش و گرفتگی - آزاد کردن فشار فیزیکی - ممکن است استرس احساسی را کم کند. آرواره‌های به هم فشرده، اغلب نشانه خشم فرو خورده شده (که شاید حتی به آن آگاه نباشیم) هستند. فقط شل کردن آرواره‌ها می‌تواند به کاهش خشم کمک کند.

برای آزاد کردن تنش فیزیکی - در پیشانی، آرواره، گلو، شانه‌ها، شکم یا پشت‌ام - می‌توانم به آن قسمت از بدن تمرکز کنم، و با تمرکز بر آن، نفس‌ام را فرو برم و بیرون دهم. حتی می‌توانم در سکوت به خودم بگویم رها کن و در نتیجه خودم را از تنش و فشار خلاص می‌کنم، و با ملایمت در آرامش و آسودگی فرو می‌روم. <sup>۳۲</sup>

\* \* \*

پاتریشیا والدن، مربی یوگای نام‌دار، می‌گوید که مهم‌ترین قسمت یک تمرین یوگا پایان آن است، هنگامی که شرکت‌کنندگان در تمرین به پشت دراز می‌کشند، در حالی که دست‌ها در کنار

بدن‌شان بر روی زمین آرمیده، و پاها مستقیم و به راحتی آزاد و شل می‌شوند. این حالت، که شاواسانا (جسد) نامیده شده، دربارهٔ تسلیم شدن به نیروی جاذبه و اجازه دادن به زمین برای پشتیبانی از ماست. ما تنش را رها می‌کنیم و فشار را در همهٔ اعضای بدن مان آزاد می‌کنیم. به این وسیله می‌توانیم تنش روانی را که شاید نگه داشته‌ایم آزاد کنیم.

شاواسانا به ندرت در ایجاد احساس آرامش و تمدد اعصاب مردود می‌شود. اگرچه ارزش آن فراتر از احساس آنی است، چون آرامشی که برای ما به بار می‌آورد قابل جابه‌جایی است. هنگامی که با احساس تمدد اعصاب آشنا شدیم، می‌توانیم آن را در حوزه‌های دیگر زندگی مان تکرار کنیم. و هرچه بیش‌تر به این حالت در محیط کنترل شده - در تشکچه یوگا، تخت‌خواب یا روی زمین - وارد شویم، راحت‌تر می‌توانیم آن را در شرایط دیگر تجربه کنیم. آن‌هایی که این روش تمدد اعصاب را تمرین کرده‌اند قادر هستند همان احساس آرامش را، تقریباً در هر مکان و هر زمان، فقط با گفتن رها کن به خودشان، تجربه کنند.

هرجا که هستید، چه در یک نشست کاری، در کنار همسرتان، در حال نگه‌داری از کودک‌تان، یا نوشتن یک گزارش، می‌توانید هر قسمتی از بدن‌تان که در آن احساس گرفتگی می‌کنید را شل کنید، هر تنشی را که ممکن است نگه داشته باشید آزاد کنید. و به دلیل این که ذهن و بدن یکی هستند، با آگاه شدن نسبت به بدن‌تان و با آموختن رها کردن تنش که بدن در خود نگه داشته است، همهٔ وجودتان آرام‌تر و آسوده‌تر می‌گردد.

\* \* \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۹۵

## ۳۳

### بر نتیجه متمرکز شوید

-یا-

### بر روند کار تمرکز کنید

داشتن پایانی بر مسیر پیش رو خوب است، ولی این مسیر است که در پایان اهمیت دارد.

- اورسلا کی. لو گوین

تعداد قابل توجهی پژوهش در روان‌شناسی دلالت می‌کنند که سلامت روانی ما تا حد زیادی تابعی از حس کنترل ما بر زندگی خودمان است. در عین حال، قبول این نکته که ما هیچ کنترلی بر برخی چیزها نداریم هم برای سلامت روانی ما کم‌اهمیت‌تر نیست.

این دو نیاز به ظاهر مخالف - نیاز به کنترل کردن و نیاز به رها کردن کنترل - در همه پروژه‌هایی که در زندگی‌مان بر عهده می‌گیریم، از آماده کردن یک گزارش برای رئیس‌مان تا برنامه‌ریزی یک مهمانی غافل‌گیرکننده، نقش مهمی بازی می‌کنند. رعایت حد و مرزهای این نیازها برای سلامت ما ضروری است.

ما بر اهدافی که تعیین می‌کنیم و بر تلاشی که برای آن‌ها به کار می‌گیریم، کنترل داریم، اما موفقیت تا حد زیادی فراتر از کنترل ماست. بنابراین متوقف کردن تلاش برای کنترل نتیجه، و به جای آن، تمرکز هر چه بیش‌تر بر روند رسیدن به آن نتیجه، مهم است.<sup>۳۳</sup>

\* \* \*

در جریان سال سوم دوره دکترایم - هنگامی که آزمون‌های چالش‌انگیز تعیین شایستگی پیش رو بود و آماده شروع مرحله پژوهش می‌شدم - دوران پر استرسی را تجربه کردم. مطمئن نبودم که در آزمون‌های شایستگی (که یک بار پیش از این در آزمونی مشابه رد شده بودم) قبول

خواهم شد، و هنوز تعیین نکرده بودم که پایان‌نامه‌ام درباره‌ چه خواهد بود. عدم قطعیت کل وضعیت، نگران و عصبی‌ام کرده بود. فهمیدم که مضطرب می‌شوم چون نیاز به کنترل چیزی را که فراتر از قدرت کنترل‌ام بود احساس می‌کردم: آینده.

آموختن زندگی کردن در نبود کنترل، آن چیزی بود که به من در گذر از این دوره زندگی کمک کرد. به صورت هم‌زمان، تمرکز کردن بسیار بیش‌تر را بر چیزهایی که بر آن‌ها کنترل داشتم شروع کردم. می‌توانستم کنترل کنم که در یک بعدازظهر خاص، مطالعه کنم یا پروژه درسی انجام دهم، یا آیا هنگامی که صبح بیدار می‌شوم جلو کامپیوتر بنشینم و بنویسم یا نه.

درس آن دوران، هنوز، هر روز و هر لحظه با من است، چه زمانی که بر روی استراتژی برای شرکتی که به آن مشاوره می‌دهم، کار می‌کنم، یا هنگامی که در تعطیلات با خانواده‌ام وقت می‌گذرانم، یا زمانی که درباره‌ اختیار کتابی می‌نویسم.

آیا می‌توانید نتیجه را رها کنید و بر فرآیند متمرکز شوید؟ آیا می‌توانید به جای وسواس داشتن برای رسیدن به مقصد، به مسیر توجه کنید؟

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۹۷

## ۳۴

سختی را پایدار ببینید

-یا-

سختی را زودگذر ببینید

هر آن‌چه می‌آید، این نیز باید بگذرد.

-الا ویلر ویلکاکس

زندگانی ما خالی از غم و رنج نیست. حتی شادترین فرد در دنیا دل‌تنگی، ناامیدی، خشم و غم را تجربه می‌کند. تفاوت بین افراد شاد و ناشاد در این نیست که آیا آن‌ها احساسات دردناک را تجربه می‌کنند - همه تجربه می‌کنند - بلکه در چگونگی نگرش آن‌ها به این احساسات و چه‌گونه‌ی تفسیر کردن تجربیات‌شان است. افرادی که ناشادند تمایل دارند باور کنند که احساسات دردناک برای ماندن، این‌جا هستند - که البته احتمال بیش‌تری وجود دارد، اگر انتظار آن‌ها این چنین باشد. برعکس، افراد شاد می‌دانند که احساسات دردناک - مثل همه‌ی احساسات - زودگذر هستند و این انتظار موجب آزاد شدن آن‌ها از تجربه‌ی ناگوارشان می‌شود.

هنگامی که انتخاب می‌کنیم که تجربه‌های دردناک را همان‌گونه که واقعاً هستند - به صورت زودگذر و فانی - ببینیم، آن‌گاه به آن‌ها اجازه می‌دهیم تا روند طبیعی خود را طی کنند. درست همان‌گونه که این احساسات به طور طبیعی اتفاق افتادند، طبعاً همین‌گونه هم رخت بپوشانند  
بست. ۳۴



در میان ملل مختلف داستانی درباره‌ی پادشاهی آورده شده است که نمی‌توانست غم و اندوهش را دور کند. علی‌رغم همه‌ی تلاش‌هایش - داروهایی که به‌وسیله‌ی پزشکان‌اش تهیه شد، پندهایی که

به‌وسیله مشاوران خردمندش پیشنهاد شد - هم‌چنان ناشاد بود و هر روز که می‌گذشت محزون‌تر می‌شد.

در ناامیدی، پیک‌هایی، نویددهنده پاداش برای هر کسی که بتواند به پادشاه کمک کند، به سرتاسر سرزمین فرستاده شد. ماهرترین متخصصان به قصر آمدند و تمام تلاش خود را به کار بستند، اما بدون هیچ سود و فایده‌ای.

چند روز بعد، پیرمردی که لباس کار به تن داشت به دروازه قصر آمد. او گفت: «من یک کشاورزم، و شاگرد طبیعت. آمده‌ام تا به پادشاه کمک کنم.»

مشاور اعظم پادشاه با تحقیر گفت: «پادشاه به کمک شخصی مثل تو نیاز ندارد.»

«پس منتظر خواهم ماند تا هنگامی که او آماده دیدارم باشد.»

هر روز که می‌گذشت، شرایط پادشاه بدتر می‌شد. احساس می‌کرد غمگین و بی‌چاره است و هیچ پایانی بر درد و رنج‌اش نمی‌دید. سرانجام، هنگامی که تقریباً همه امیدها از دست رفته بود، مشاور به پیرمرد اجازه ورود داد. بدون بر زبان آوردن هیچ سخنی، مرد نزد پادشاه رفت، حلقه چوبی ساده‌ای به او داد و رفت. پادشاه به حلقه نگاه کرد، نوشته حک شده بر آن را خواند، و آن را به دست کرد. برای اولین بار پس از ماه‌ها، او لبخند زد.

مشاور پادشاه پرسید: «چه می‌گوید، سرور من؟»

پادشاه پاسخ داد: «تنها چهار کلمه»، «این، نیز، خواهد گذشت.»

هنگامی که ناخرسندی را تجربه می‌کنید، به خودتان یادآوری کنید که این، نیز، خواهد گذشت.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۹۹

## ۳۵

### غیر فعال بمانید

-یا-

### تحرک داشته باشید

انجام نرمش و ورزشی کوتاه مدت مانند مصرف مقدار کمی قرص پروزاک و مقدار کمی قرص ریتالین است، درست همان طوری که گمان می‌رود، اثر می‌کند.

#### - جان رتی

فعال بودن، با کاهش قابل توجه احتمال بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان، به سلامت جسمی ما کمک می‌کند. اما فواید ناشی از فعال بودن محدود به بدن نیست. مقدار مناسبی فعالیت بدنی منظم و با برنامه - حداقل سی دقیقه، سه بار در هفته - تأثیری مشابه قوی‌ترین داروهای روان‌پزشکی در مبارزه با افسردگی و اضطراب دارد. فعال بودن به طور کلی، بهزیستی روانی را افزایش می‌دهد، تمرکز و خلاقیت را بهبود می‌بخشد، و احتمال زوال عقل و اختلال شناختی در آینده را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. برای افزایش احتمال برخورداری شدن از سلامت جسمی و روحی، لازم است که تحرک داشته باشیم.<sup>۳۵</sup>

\* \* \*

در فیلم Wall-E، جامعه به مرحله‌ای رسیده است که مردم آن قدر اضافه وزن دارند و ماهیچه‌هایشان آنقدر تحلیل رفته است که به سختی قادر به راه رفتن هستند. آن‌ها روزهایشان را به دراز کشیدن، تغذیه شدن با ماشین، بدون تفکر تماشا کردن هر آنچه بر صفحه نمایش بزرگ روبه‌رویشان به آن‌ها نمایش داده می‌شود، می‌گذرانند. بدبختانه، در طول چند دهه گذشته گام‌های بسیار بلندی به سمت این آینده خراب‌آباد برداشته‌ایم.

امروز، برخلاف گذشته نه چندان دور، می‌توانیم از «نعمت» تنبل بودن بهره‌مند شویم. دیگر لازم نیست برای ناهار به دنبال یک آهو بدویم یا از دست یک شیر فرار کنیم تا ناهارش نشویم؛ شام خود را گرم می‌کنیم یا برای مان گرم می‌کنند و جلو در خانه‌مان تحویل داده می‌شود. دیگر لازم نداریم تا درختان را برای گرم کردن غارمان قطع کنیم، به راحتی تنها با فشار دادن یک کلید، بخاری را روشن می‌کنیم. ما می‌توانیم روزهایمان را جلو کامپیوتر یا پشت گوشی تلفن و شب‌هایمان را چسبیده به تلویزیون سپری کنیم - و بسیاری از ما این کار را انجام می‌دهیم. بچه‌ها امروزه به جای بازی در خیابان یا زمین بازی، همان‌گونه که بچه‌ها تنها چند دهه قبل انجام می‌دادند، بیش‌تر زمان بیداری‌شان را بدون تحرک جلو صفحه‌های نمایش متعدد می‌گذرانند.

سرشت ما نیاز دارد که فعالیت بدنی داشته باشیم، همان‌گونه که لازم دارد تا نفس بکشیم و غذای درست بخوریم. هنگامی که مانع یک نیاز طبیعی می‌شویم، هزینه‌ای گزاف، جسمی و روانی، می‌پردازیم. دنیای جدید غیر طبیعی Wall-E نزدیک‌تر از همیشه است، و ما باید یورش تنبلی را با تحرک داشتن و تشویق دیگران به آن، دفع کنیم.

بهره‌مندی از مزایای ورزش، نیاز به یک تغییر اساسی در سبک زندگی ندارد. تغییرات کوچک در عادات روزمره شما می‌تواند تفاوتی بزرگ ایجاد کند. انتخاب کنید که چند صد متر دورتر از اداره، ماشین را پارک کنید، باغبانی کنید، چند بار در هفته به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. این فعالیت‌های سبک جمع خواهد شد، و به سلامت جسمی و روانی شما کمک خواهد کرد.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۰۱

## ۳۶

مانند یک همه‌چیزدان رفتار کنید

-یا-

ذهن و دل‌تان را برای یادگیری باز کنید

معمول‌ترین سرچشمه اشتباهات در تصمیمات مدیریتی، تأکید بر یافتن پاسخ درست به جای پرسش درست است.

- پیتر دروکر

دانستن رسیدن است؛ پرسیدن شروع یک جست‌وجو است. کسانی که زندگی‌شان با یک علامت سؤال به جای یک نقطه در پایان جمله توصیف می‌شود، که هر جا می‌روند به دنبال فرصت‌های یادگیری هستند، معمولاً شادتر هستند، خلاق‌ترند، از روابطشان بهتر بهره‌مند می‌شوند، و به سطوح بالاتر موفقیت دست می‌یابند.

همه زندگی در پی یادگیری بودن، هم مفرح است و هم کاربردی، و تمام چیزهایی که برای طی کردن این مسیر نیاز است قلبی فروتن و ذهنی کنجکاو است. هر فردی که ملاقات می‌کنیم - یک دانش‌آموز یا یک معلم، یک دوست یا یک غریبه - می‌تواند به ما چیزی بیاموزد؛ هر تجربه‌ای در خودش درس مهمی نهفته دارد. در هر لحظه پیامی هست که چشم به راه کشف شدن است. هنگامی که روحیه پرسش‌گری و کنجکاوی را بپذیریم، زندگی را در آغوش گرفته‌ایم. چه قدر شگفت‌انگیز است که این زندگی سرچشمه پایان‌ناپذیری از شگفتی‌هاست. چه قدر فهمیدن این نکته که هیجان یادگیری می‌تواند تمام عمر دوام داشته باشد، هیجان‌انگیز است.<sup>۳۶</sup>



آنالکتز (Analects) مجموعه‌ای از کتاب‌های کوچک دربرگیرنده الفاظ و کردارهای کنفوسیوس، فیلسوف بزرگ چینی، است. این‌ها بر اهمیت داشتن ذهنی باز و قلبی باز تأکید می‌کنند. در فصل ۱۵ کتاب سوم، کنفوسیوس به معبد بزرگ وارد می‌شود و اقدام به پرسیدن سؤال‌هایی درباره همه چیز می‌کند. یکی از حاضران اظهار می‌کند که این رفتار، روشی نامناسب است: یک پژوهش‌گر بزرگ نباید سؤالات بی‌شمار درباره موضوعات جزئی بپرسد. کنفوسیوس این اظهار نظر را می‌شنود و می‌گوید، «این هم، شیوه‌ای صحیح است.» استاد بزرگ، اهمیت باز بودن ذهن و قلب هر شخص را درک می‌کند، و فروتنانه با رفتارشان نشان می‌دهد.

کونگ ون-زو، یک هم‌عصر کنفوسیوس، حيله‌گر بود و در زندگی‌اش به دنبال قدرت، و با این حال پس از مرگ‌اش لقب ون - به معنای «فرهیخته» - به او اعطا شده بود. در کتاب پنجم، یکی از شاگردان کنفوسیوس می‌پرسد که چرا به شخصی این چنین، پس از مرگ‌اش چنین درجه و افتخاری داده شده است. کنفوسیوس پاسخ می‌دهد که این موضوع به دلیل عشق و علاقه‌اش به یادگیری و پذیرا بودن آموختن از همه مردم، صرف نظر از مقام و مرتبه آن‌ها، بوده است.

کم‌تر از صد سال پس از کنفوسیوس، فیلسوف بزرگ یونانی، سقراط، هنگامی که پذیرفت که فرزاندگی او مبتنی بر این حقیقت است که او می‌داند که نمی‌داند، باز بودن و پذیرا بودن نسبت به یادگیری را به صورتی مشابه به نمایش گذاشت.

قلب و ذهن‌تان را برگنجینه دانش که در اطراف شماست بگشایید. بپرسید، گوش فرا دهید، بیاموزید.





آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۰۳

## ۳۷

آن چه را که حقیقتاً اهمیت دارد فراموش کنید

-یا-

با ارزش‌هایتان ارتباط برقرار کنید

گران‌بهاترین چیزها در زندگی آن‌هایی نیستند که با پول به دست می‌آورید.

- آلبرت انشتین

خواسته‌های روزمره، روند پرشتاب زندگی مدرن، روند یک‌نواخت بی‌حس‌کننده - این‌ها، خیلی اوقات، چیزهایی را که واقعاً برای ما ارزشمند هستند از چشم ما مخفی می‌کنند. و در نتیجه ما زندگی‌مان را بدون احساس زنده بودن سپری می‌کنیم. احساس سستی و بی‌حالی می‌کنیم، چون فراموش می‌کنیم که زنده بودن، مالک این همه موهبت‌های فوق‌العاده گران‌بها بودن، چه نعمت بزرگی است.

برای بیدار شدن، بازیافتن میل به زندگی، می‌توانیم به خودمان چیزهایی که واقعاً با اهمیت هستند، آن چیزهایی را که به زندگی ارزش زندگی کردن می‌دهند یادآوری کنیم. آیا آن چیز، فرزندی ویژه است یا لبخند فرزندان؟ دوستی عزیز؟ آیا آن چه از گذراندن وقت‌مان در محل کار یا خانه به دست می‌آوریم است؟ آیا توانایی ما در بوییدن یک گل، چشیدن شیرینی یک میوه، گوش سپردن به یک سمفونی، یا احساس مهر و محبت است؟ آیا آن چیز، فقط، زنده بودن است؟ همین الان، همین جا، چه داریم که برای ما ارزشمندتر از تمام ثروت‌های این دنیا است؟<sup>۳۷</sup>



خاخام نواح وینبرگ، با یادآوری تمرکز کردن بر چیزهایی که واقعاً اهمیت دارد، به هزاران نفر کمک کرد تا عشقشان به زندگی را دوباره به دست آورند. این روایتی از یکی از داستان‌های اوست.

تصور کنید که یک بانک‌دار سرمایه‌گذار هستید. چند ماه گذشته، با توجه به این که بازار یکی از بدترین دوره‌هایش را تجربه می‌کند، بسیار بد و ناگوار بوده است. یک روز در کارتان تصمیم اشتباهی می‌گیرید که موجب از دست دادن مقدار زیادی پول می‌شود. به خانه می‌رسید در حالی که احساس خستگی شدید می‌کنید و آشفته هستند. همسرتان، که او هم روز سختی در محل کار داشته و چندین ساعت را هم با بچه‌ها سپری کرده است، از شما می‌خواهد که آن‌ها را برای خواب آماده کنید.

از پسر شش‌ساله‌تان می‌خواهید که حمام کند و او از انجام آن سر باز می‌زند. دختر چهارساله‌تان از برادر بزرگ‌ترش پیروی می‌کند و به همان اندازه سرکش است. ناراحت و خشمگین، آماده تسلیم شدن هستید.

صدای در زدن را می‌شنوید. به سمت در می‌روید، در را باز می‌کنید، و آقای سال‌خورده، شیک پوش، کیف در دست، در مقابل خود می‌بینید. از او می‌پرسید: «چه کمکی از دست من بر می‌آید؟» و او پاسخ می‌دهد: «در حقیقت من این‌جا هستم تا به شما کمک کنم!»

او ادامه می‌دهد، «می‌دانم که دوران سخت و دشواری را سپری می‌کنید، و من می‌خواهم یک میلیون دلار برای کودکان شما پیش‌نهاد بدهم.» در حالی که صحبت می‌کند، کیف خود را، که پر از اسکناس‌های صد دلاری است، باز می‌کند. «از کودکان شما به خوبی نگهداری خواهد شد - من لیستی از ضامن‌های معتبر دارم - و شما می‌توانید ماهی یک بار آن‌ها را ملاقات کنید.» لازم به گفتن نیست که شما این فرد را از خانه‌تان بیرون می‌کنید - با وجود این که نگرانی‌های مالی‌تان و مشکلات شما با بچه‌هایتان می‌توانست در چشم برهم زدن پایانی یابد.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۰۵

نیاز نداریم منتظر ضربه‌ای بر در باشیم تا به ما یادآوری کند که چه چیزهایی، همه چیزهای بسیار گران‌بها در زندگی‌مان، واقعاً برای ما با اهمیت هستند.

\* \* \*

## ۳۸

به طور خودکار زندگی تان را سپری کنید

-یا-

با تأمل و سنجیده انتخاب کنید

من صاحب سرنوشتام هستم: من ناخدای روحام هستم.

- ویلیام ارنست هنلی

ما مقدار زیادی از وقت خود را به صورت خودکار، واکنش نشان دادن بدون تفکر به هر آن چه زندگی به سمت ما روانه می کند، همان گونه که همیشه در گذشته انجام داده ایم، می گذرانیم. شاید وقتی شخصی چیزی بگوید که به شدت با آن مخالف هستیم، خشمگین شویم؛ شاید هنگامی که مورد انتقاد قرار می گیریم، مهر و علاقه مان را از دست بدهیم؛ شاید هنگامی که چالشی، ترسناک به نظر می رسد تسلیم شویم. در این لحظات، ممکن است احساس کنیم که این واکنش ها گریزناپذیرند، اما این طور نیست.

هنگامی که زندگی را با واکنش نشان دادن به همه چیز، همان گونه که همواره پیش از این انجام می دادم سپری می کنم، احتمال تجربه های بسیار مثبت تر را از خودم سلب می کنم. در عوض، لازم است لحظه ای درنگ کنم و در مورد این که چه گونه می خواهم به یک وضعیت واکنش نشان دهم، فکر کنم. لازم است کنترل در دست گیرم و هوشیارانه و سنجیده عمل کنم، به گونه ای که تجربه ای بهتر برای خودم و اطرافیان ام خلق کنم. <sup>۳۸</sup>

\* \* \*

همیشه خویشاوندی وجود دارد که می داند چه گونه روی اعصاب شما راه برود. در دور هم جمع شدن های خانوادگی، این شخص همیشه به طریقی موفق می شود که چیزهایی بگوید که

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۰۷

تضمین شده است تا شما را ناراحت یا عصبانی کند، و شما اجازه می‌دهید خشم و ناراحتی‌تان بروز کند. شاید حتی وارد مجادله با این خویشاوند می‌شوید، و دو طرف چیزهایی بگویند که شما را به هیچ جا نمی‌رساند. این اتفاق شاید بارها تکرار شود، و هر بار حس تنفر و انزجار برای بقیه روز باقی بگذارد.

چه می‌شد اگر، در تجدید دیدار خانوادگی بعد، از عصبانی شدن سر باز زنید؟ مکث کنید و به خود یادآوری کنید که شما زندانی شرایط (یا خویشاوندتان) نیستید، و راه‌های دیگری برای واکنش نشان دادن وجود دارد که هنوز امتحان نکرده‌اید. می‌توانید انتخاب کنید که این فرد را کاملاً نادیده بگیرید، یا با او شوخی کنید که برای ادامه دادن این کار دیگر خیلی پیر شده‌اید. یا به این خویشاوند بگویید که دوست دارید درباره این دیدگاه کمی بیشتر فکر کنید، و الان دوست دارید از زمان ارزشمندی که در کنار هم دارید لذت ببرید.

واکنش همیشگی خود را اندکی تغییر دهید، و ممکن است پی ببرید که خودتان و اطرافیان‌تان را به مسیری متفاوت - مسیری بسیار دل‌پذیرتر - هدایت می‌کنید.

\* \* \*

۳۹

## روی در هم بکشید

-یا-

## لبخند بزیند

گاهی اوقات شادی تان سرچشمه لبخند شماست، ولی برخی اوقات لبخندتان می تواند سرچشمه شادی شما باشد.

### - تیک نات هان

ذهن و جسم به هم پیوسته اند. آنچه ما با بدن مان انجام می دهیم بر افکار و احساسات مان تأثیر می گذارد، و در نتیجه، این ها بر واکنش های فیزیولوژیکی ما تأثیر می گذارند. پژوهش ها در زمینه آنچه روان شناسان «فرضیه بازخورد چهره» می نامند نشان می دهد که ما می توانیم حال خودمان را به وسیله وضعیت چهره مان تحت تأثیر قرار دهیم - یک لبخند احساس مثبت تری را موجب می شود، در حالی که یک اخم موجب خواهد شد که احساس بدتری داشته باشیم. در حقیقت، ما می توانیم حال مان را تقریباً در هر لحظه فقط با لبخند زدن، یا بهتر از آن، خندیدن بهبود بخشیم. برای سرعت بخشیدن به فرآیند، ممکن است به چیزی که موجب می شود لبخند بزینیم، فکر کنیم - شخصی که دوست اش داریم، یک داستان یا وضعیت خنده دار - یا فقط ماشین وار وانمود به لبخند زدن کنیم تا زمانی که احساس مان واقعی گردد.<sup>۳۹</sup>

\* \* \*

کار من شامل دو فعالیت اصلی است - نویسندگی و سخنرانی عمومی. سال گذشته برای بیش تر از پنجاه جمع شنونده متفاوت - از جمعی چند نفره گرفته تا چند هزار شنونده - سخنرانی کردم. بسیار دوست دارم بتوانم به صورت مستقیم با دانش جویان، مشتریان، و گروه های دیگر افراد که به دانش بهزیستی علاقه مندند، ارتباط داشته باشم. ولی توانایی سخنرانی عمومی را

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۰۹

به طور طبیعی و به سادگی به دست نیاوردم. من ذاتاً شخصی کم‌رو و درون‌گرا هستم. وقتی تازه شروع به تدریس کردم، تنها فکر ایستادن در جلو یک کلاس درس، موجب تپش قلب و خشک شدن گلویم می‌شد. این نشانه‌ها درست قبل از شروع کلاس درس، به تدریج حادثر، تقریباً فلج‌کننده می‌شدند. ولی من نپذیرفتم که به واکنش‌های جسمانی‌ام اجازه دهم تا مرا از دنبال کردن پیشه‌ام بازدارند، اگرچه آگاه بودم که آن‌ها تأثیری منفی بر کیفیت تدریس‌ام داشتند.

یکی از تکنیک‌هایی که آن را برای غلبه بر صحنه‌هراسی - مشکلی که هنوز با آن دست و پنجه نرم می‌کنم، اگرچه بیش از دو دهه است که در حال تدریس و سخنرانی هستم - مفید یافته‌ام، انتخاب لبخندزدن به صورت واقعی قبل از این‌که روی صحنه بروم، است. درباره چیزی خنده‌دار یا دل‌پذیر فکر می‌کنم، یا درباره شخصی که دوست‌اش دارم فکر می‌کنم، یا به خودم یادآوری می‌کنم که چه قدر خوش‌بخت‌ام که موضوعی که بیش‌ترین علاقه را به آن دارم با دیگران در میان می‌گذارم. بدن‌ام از هورمون‌های عشق و علاقه طبیعی که موجب احساس‌های خوب می‌گردد (اکسی‌توسین و دیگر مواد شیمیایی)، لبریز می‌گردد، و واقعاً احساس می‌کنم شادتر و خوش‌بین‌تر هستم. من می‌توانم به جای استفاده از همه انرژی‌ام فقط برای گذر کردن از چند اسلاید اول، هیجان و اشتیاق واقعی را که برای موضوع سخنرانی احساس می‌کنم ابراز کنم. اگر به هر دلیلی در میان یک ارائه دست‌پاچه شوم، دوباره لبخندی واقعی می‌آفرینم و با این کار همواره خودم را به میانه کار باز می‌گردانم.

حال مثبت ناشی از لبخند هم‌چنین به حضار کمک می‌کند تا احساس راحتی کنند و به گونه‌ای مثبت با من و موضوع ارتباط برقرار کنند و موجب تجربه‌ای بهتر برای همه می‌شود. با انتخاب سنجیده لبخند زدن به جای تمرکز بر دلوایسی‌ام، تجربه همه را بهبود می‌بخشم - و در نتیجه احتمال این‌که وقتی ارائه پایان می‌یابد، هنوز لبخند بر لب داشته باشم افزایش می‌یابد.

\* \* \*

## ۴۰

### نیمه خالی لیوان را ببینید

-یا-

### نیمه پر لیوان را ببینید

هر شخص، مکان و وسیله‌ای، مقداری اهمیت و استفاده، قدری ارزش، قدری فرصت استفاده نشده دارد. که فقط باید به جست‌وجویش پرداخت.

#### - ژاکلین استاوروس و چری تورس

هنگامی که بر کاستی‌های یک سازمان، یا عیب‌های یک فرد، یا زیان‌های یک موقعیت تمرکز می‌کنیم، آن جنبه‌هایی را که کارایی ندارند با هزینه کردن از آن‌هایی که کارایی دارند بیش از اندازه بزرگ می‌کنیم. ولی هنگامی که فعالانه به دنبال چیزهایی که کارایی دارند هستیم، جنبه‌های مثبت را تقویت می‌کنیم. یک زندگی سالم به دیدگاهی واقع‌گرایانه - که مشکلات را نادیده نمی‌گیرد، و در عین حال، هنگامی که کارها به خوبی پیش می‌رود بی‌توجه نیست - نیازمند است.

فرهنگ ما تمایل دارد که جنبه‌های منفی را پررنگ و جنبه‌های مثبت را کم‌اهمیت جلوه دهد، که موجب دیدگاهی تحریف‌شده از واقعیت می‌شود. علت اصلی و نادیده گرفته شده این دیدگاه یک سوپیه تا اندازه‌ای رسانه‌های خبری هستند که روی هم رفته نقش یک ذره‌بین (به صورت گزینشی، متمرکز بر نکات منفی) را به جای یک آینه (به درستی نمایش دادن واقعیت) بازی می‌کنند. اگرچه مطمئناً تمرکز منفی رسانه - بازی کردن نقش یک نگهبان - دارای اهمیت است، تأثیرات جانبی ناگواری در قالب یک جهان‌بینی تحریف شده وجود دارد. برای تغییر جهت دادن این سوگیری به سمت قسمت خالی لیوان، لازم است در تشخیص قسمت پر لیوان بسیار هوشیار باشیم.<sup>۴۰</sup>



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۱۱

\* \* \*

در فیلم کلاسیک «چه زندگی شگفت‌انگیزی»، جرج - بازیگر نقش اصلی - می‌خواهد خودکشی کند، احساس می‌کند که زندگی‌اش بی‌معنی و بی‌ارزش است؛ اما سپس فرشته نگهبان‌اش، کلارنس، او را گیر می‌آورد و تصمیم می‌گیرد او را ادب کند.

کلارنس به جرج یادآوری می‌کند که چه کارهای خوبی انجام داده بود، مانند نجات دادن زندگی برادرش هنگامی که تقریباً غرق شده بود، و متقاعد کردن یک بانک برای ادامه دادن به واگذاری وام مسکن به افراد فقیر. کلارنس به جرج نشان می‌دهد که اگر او به دنیا نیامده بود جهان چه‌گونه جایی می‌شد. جرج پی می‌برد که کمک و هم‌یاری‌های اندک‌اش راه درازی پیموده تا جهان را به جایی بهتر تبدیل کند. جرج پس از آن می‌تواند قدرشناس‌تر نسبت به آن‌چه هست، و به احتمال بیشتر متمرکزتر بر جنبه‌های شگفت‌انگیز و مثبت هستی‌اش، به زندگی واقعی‌اش بازگردد.

اگر چه شاید همه ما زندگی شخصی را نجات نداده باشیم یا از طرف صاحب‌خانه‌های فقیر با بانک‌ها درگیر نشده باشیم، همه ما می‌توانیم جنبه‌هایی از زندگی‌مان را که مثبت و شگرف هستند پیدا کنیم. اغلب آن‌قدر بر قسمت خالی لیوان تمرکز داریم که گنجینه‌های کوچک و بزرگ زندگی روزمره‌مان را از دست می‌دهیم. اغلب زنگ بیدارباشی، تغییری در دیدگاه - الهام‌شده به وسیله فرشته نگهبان‌مان یا به وسیله خودمان - نیاز است تا به ما یادآوری کند که با همه دشواری‌ها و ناامیدی‌ها، هنوز بسیار چیزها برای شادی کردن وجود دارد.

چه چیزی را همین الان می‌توانید جشن بگیرید؟ هنگامی که بر جنبه‌های مثبت زندگی‌تان، گنجینه‌ها، قسمت پر لیوان، تمرکز می‌کنید، چه می‌بینید؟

\* \* \*

## ۴۱

### در گذشته یا آینده زندگی کنید

-یا-

### حی و حاضر باشید

همیشه از اکنون‌ها ساخته شده است.

- امیلی دیکینسون

ما مقدار زیادی از عمر کوتاه‌مان را با نگرانی از «چه می‌شد اگر»، به جای لذت بردن و بهره‌مند شدن از «چیست» - در «آینده فرضی» و خیم به جای حال آرام واقعی - می‌گذرانیم. چه خواهد شد اگر به خوبی امتحان ندهم؟ چه خواهد شد اگر ترفیع نگیرم؟ به جای تجربه کردن کامل این‌جا و اکنون، به کلام گالوی کینل شاعر، ما «سیاهی انتظار را در سراسر تجربه پراکنده می‌کنیم.» از سوی دیگر، ما مقدار زیادی از وقت‌مان را گرفتاده در گذشته، به تکرار پیشینه‌های ناراضی‌کننده، بارها فکر کردن به رابطه‌ای شکست خورده یا پروژه‌ای که طبق برنامه پیش نرفته است، می‌گذرانیم. به جای این‌که به خودمان اجازه دهیم که برده گذشته یا آینده‌مان بمانیم، می‌توانیم زندگی‌ای را برگزینیم که در آن از کمال احساس که اکنون به بار می‌آورد، بهره‌مند شویم. <sup>۴۱</sup>

\* \* \*

سارا اورم، ژاکلین بینکرت و آن کلنسی در کتاب‌شان تعلیم و تربیت قدرشناسانه، داستان روری، یک منشی در زمینه پزشکی، را بازگو می‌کنند که تصمیم می‌گیرد تا امنیت شغلی‌اش را رها کند و علاقه‌اش را با ایجاد یک استودیو یوگا و مرکز ماساژ، دنبال کند.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۱۳

اندکی پس از قدم گذاشتن در مسیر جدیدش، روری با پیوسته فکر کردن به شکست‌های گذشته و آینده نامعلوم، شروع به تجربه کردن دلواپسی نمود. او، به تعبیر فالتون اورسلر نویسنده، میان «افسوس برای گذشته و هراس از آینده» درمانده شده بود. چه خواهد شد اگر هیچ علاقه و رغبتی وجود نداشته باشد؟ چه خواهد شد اگر او اصلاً مشتری نداشته باشد؟

با فهمیدن این‌که تفکر منفی چه می‌شد اگر، شرایطاش را بدتر می‌کرد، روری کاری بسیار ساده انجام داد: او کلمه «اکنون» را با حروف درشت بر روی صفحه ساعتش نقاشی کرد. هر وقت به ساعتش نگاه می‌کرد، به او یادآوری می‌کرد که زمان اکنون است، که زندگی در حال حاضر است نه در گذشته یا آینده. این رفتار ساده - مشابه داشتن یک دست‌بند که چیزی مهم را به ما یادآوری می‌کند - شیوه زندگی و تجربه کردن او را تغییر داد. روری مثبت‌تر، پر انرژی‌تر و سرانجام موفق‌تر شد. با تمرکز بر اکنون، «روری به مرور دریافت که هر لحظه حال، آبستن احتمال و انتخاب برای اوست.»

تمرکز بر این‌جا و اکنون را به خودتان یادآوری کنید - بستن یک دست‌بند، نقاشی کردن کلمه اکنون بر روی ساعت‌تان، یا داشتن محافظ صفحه‌ای، که با در حال حاضر بودن مرتبط می‌دانید، بر روی کامپیوتر یا گوشی‌تان را شروع کنید. حتی یک دقیقه تمرکز در هر چند ساعت - یک دقیقه که در طی آن بر تنفس‌تان یا برخی دیگر حواس فیزیکی (یا حتی محیط مادی اطرافتان) تمرکز می‌کنید - می‌تواند کمک شایان توجهی در بهبود کیفیت تمام روزتان داشته باشد.

\* \* \*

## ۴۲

### خشنودی را به تأخیر بیندازید

-یا-

### لحظه را دریابید

خوشی برای انسان نه یک تجمل، بلکه یک نیاز روانی عمیق است.

#### - ناتانیل برندن

یادگیری به تأخیر انداختن خشنودی مهم است. یک گام بحرانی در رشد ما به عنوان یک کودک است و تعداد قابل توجهی پژوهش نشان می‌دهند که یک پیش‌نیاز برای موفقیت در زندگی و کل سلامت روانی است. اما در دنیای پرشتاب و دیوانه‌وار-شلوغ ما، برخی اوقات آن قدر خشنودی را به تأخیر می‌اندازیم که زندگی‌مان بی‌حاصل و بی‌ثمر می‌شود: گرفته، کسل‌کننده، خالی از اشتیاق. اگر خشنودی را برای مدتی نامحدود به تأخیر بیندازیم، در پایان به هیچ‌وجه خشنود نمی‌شویم، چون که ما برای مدتی نامحدود زندگی نمی‌کنیم. سه دقیقه وقت گذاشتن برای گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان، هر چند ایمیل‌هایمان در حال سرریز شدن هستند، صرف‌کردن یک ساعت با بهترین دوست‌مان با وجود نزدیک‌بودن پایان فرصت تحویل کار، یا رفتن به سینما هنگامی که دنیایمان در هم ریخته به نظر می‌رسد - شاید انجام دادن این‌ها بی‌مبالاتی باشد، یا ممکن است بهترین کارهایی باشد که می‌توانیم برای خودمان و دیگران انجام دهیم. این فعالیت‌های مختصر، چیزهایی است که ما خیلی اوقات برای تجدید قوا، شارژکردن مجدد مخازن ذخیره انرژی‌مان نیاز داریم.<sup>۴۲</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۱۵



مهم‌ترین افزایش که در میزان بهزیستی‌ام تجربه کردم نتیجه یک تغییر وضعیت بسیار بزرگ در زندگی‌ام نبود؛ بلکه به علت شروع به استفاده از آن‌چه آن را تقویت‌کننده شادی نام نهاده‌ام - فعالیت‌های کوچکی که حال و حوصله‌ام را افزایش می‌دهند - بود. این استراحت‌های کوچک، توانی را که برای با انرژی و رغبت به کار ادامه دادن نیاز دارم تأمین می‌کنند.

امروزه، خیلی اوقات چشمان‌ام را برای دقیقه‌ای می‌بندم و فردی را که دوست دارم تصور می‌کنم، یا اگر زمان بیش‌تری دارم، می‌نشینم و بیست دقیقه مراقبهٔ مهربانی ناشی از عشق را انجام می‌دهم. چند دقیقه وقت خارج از برنامه برای گوش دادن به «همیشه دوستات خواهم داشت» ویتنی هیستون خواهم گذاشت و یا به خودم رخصت یک استراحت طولانی‌تر برای لذت بردن از همه پنج موومننت سمفونی ششم بتهوون خواهم داد. شاید سه نفس عمیق بکشم یا تصمیم بگیرم چرتی کوتاه بزنم. شاید شعری کوتاه از پابلو نرودا بخوانم یا یک ساعت وقت بگذارم و از ایده‌پردازی‌های خارق‌العاده رابرت هینلین لذت ببرم.

در گذشته، بیش‌تر اوقات به نقطه‌ای می‌رسیدم که احساس تهی‌بودن می‌کردم، هنگامی که اشتیاق اندکی برای کار (و برخی اوقات به طور کلی حتی برای زندگی) داشتم. بهترین درمان، که من یافتم، تزریق کمی تقویت‌کننده شادی به کارهای روزمره‌ام بود. امروز به جای این‌که صبر کنم تا سطح انرژی‌ام، قبل از استراحت، به حد خطرناکی کم شود، خشنودی آنی را به طور مرتب و منظم در زندگی‌ام جا می‌دهم. این تزریق لحظات شادی فقط به من احساس بهتری نمی‌دهد، آن‌ها بیش‌تر اوقات جریان اشتیاق و انرژی ایجاد می‌کنند که به من کمک می‌کند تا پربارتر، خلاق‌تر، شادتر شوم.

چالش، چنان‌چه اغلب این‌گونه است، یافتن توازن صحیح بین به تأخیر انداختن خشنودی و چنگ انداختن به آن است. آن را به شما واگذار می‌کنم ...



## ۴۳

آن چه را که احساس می کنید باید انجام دهید، انجام دهید

-یا-

آن چه را می خواهید انجام دهید، انجام دهید

چه گونه سپری کردن روزهایمان، البته، چه گونه سپری کردن زندگی مان است.

- آنی دیلارد

اهدافی که با اندیشه ها و علایق من هم سو باشند - آن هایی که آزادانه انتخاب می کنم - موجب موفقیت و بهزیستی بیش تری می شود تا اهدافی که دنبال می کنم چون احساس می کنم باید دنبال کنم. این به معنای آن نیست که باید از مسئولیت هایم شانه خالی کنم یا از مواجه شدن با وظایف اجتناب کنم چون نمی خواهم آن ها را در زمانی به خصوص به سرانجام برسانم. بلکه به این معناست که باید زندگی ام را به عنوان یک کل چنان بسازم که مسیری که زندگی ام به خود می گیرد همانی باشد که خودم فعالانه انتخاب می کنم. یعنی که تا حد امکان - با در نظر گرفتن همه محدودیت ها و قیودی که همه ما در زندگی با آن ها روبه رو هستیم - علاقه هایم را دنبال می کنم و پایبند به ارزش ها و آرزوهایم هستم.<sup>۴۳</sup>

\* \* \*

الن لنگر و جودیت رودین روان شناس، پژوهشی در یک خانه سالمندان انجام دادند که در آن به صورت تصادفی ساکنان دو طبقه را در دو گروه مختلف تقسیم کردند. آن هایی که در یک طبقه مشخص بودند همه پشتیبانی هایی را که نیاز داشتند دریافت می کردند - همه کار برای آن ها انجام می شد، از سروسامان دادن برنامه آن ها تا آبیاری گیاهان. به گروه دیگر طبقه، برخی مسئولیت ها و انتخاب ها واگذار شده بود. برای نمونه، آن ها یک گیاه را انتخاب می کردند و خودشان از آن مراقبت می کردند؛ انتخاب های بیش تری بر تصمیم گیری ها در زندگی شان داشتند مانند این که چه

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۱۷

زمانی می‌خواهند فیلم تماشا کنند، کجا مهمانانشان را ملاقات کنند و مانند این‌ها. آن‌ها فرصت‌های بیش‌تری برای انتخاب کردن آن‌چه «می‌خواستند» انجام دهند، داشتند.

هیجده ماه بعد، آن‌هایی که عضو گروهی بودند که انتخاب‌های بیش‌تری در زندگی روزمره داشتند، هم از نظر خودشان و هم از نظر مراقبت‌کنندگان از آن‌ها، به مقدار قابل توجهی سالم‌تر، فعال‌تر، کم‌تر افسرده و بیش‌تر دل‌گرم، هوشیار، و سرحال بودند.

شاید قابل توجه‌ترین نتیجه این پژوهش این بود که میزان بقای اعضای گروهی که مسئولیت و انتخاب داشتند دو برابر گروه گواه بود. به بیان دیگر آب دادن به گیاهان، انتخاب کردن فیلم برای تماشا کردن، و دیگر انتخاب‌های به ظاهر جزئی، نه تنها کیفیت زندگی آن‌ها را بهبود بخشید، بلکه عمر آن‌ها را هم به میزان قابل توجهی افزایش داد.

به جای تلاش کردن برای کمک به مردم - پیر یا جوان - با فراهم کردن همه نیازهایشان، لازم است که برای آن‌ها گزینه‌هایی برای انتخاب فراهم کنیم. یک زندگی می‌تواند دگرگون گردد، هنگامی که از «باید» به «خواستن»، از فعالیت‌های تعیین شده به آزادانه برگزیده شده، تغییر وضع دهیم - نه تنها برای سالمندان، بلکه برای بیست یا ده ساله‌ها هم. تصمیم‌های کوچک تفاوتی بزرگ ایجاد می‌کنند.

زندگی کوتاه است. اکنون با زندگی‌تان می‌خواهید چه کار کنید؟ فردا؟ ده سال دیگر؟

\* \* \*

## ۴۴

### با تلاش نکردن از اشتباهات دوری کنید

-یا-

### از شکست درس بگیرید

اگر می‌خواهید میزان موفقیت‌تان را افزایش دهید، میزان شکست‌تان را دو برابر کنید.

- توماس واتسون

هنگامی که دربارهٔ افراد به‌شدت موفق می‌شنویم، بیش‌تر دربارهٔ دستاوردهای بزرگ آن‌ها می‌شنویم - نه اشتباهات زیادی که انجام داده‌اند و شکست‌هایی که در طی مسیر تجربه کردند. در حقیقت، موفق‌ترین افراد در طول تاریخ همان افرادی هستند که بیش‌ترین شکست‌ها را داشته‌اند. این تصادفی نیست. افرادی که در کارهای بزرگ موفق می‌شوند، در هر زمینه‌ای که باشد، درک می‌کنند که شکست سبب سقوط نیست بلکه جایی در مسیر موفقیت است. هیچ موفقیتی بدون ریسک و شکست نیست. خیلی اوقات در فهمیدن این حقیقت درمی‌مانیم، چون نتیجهٔ کار واضح‌تر از روند کار است - موفقیت پایانی را می‌بینیم و نه شکست‌های بسیاری که موجب آن شدند.

هنگامی که می‌پذیرم که دستیابی به پتانسیل‌هایم باید شامل برخی شکست‌ها باشد، دیگر از ریسک‌ها و چالش‌ها گریزان نیستم. این انتخاب، انتخابی ساده است: شکست خوردن را یاد بگیرید، یا در یادگیری، شکست بخورید. <sup>۴۴</sup>



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۱۹

\* \* \*

توماس ادیسون ۱۰۹۳ اختراع ثبت‌شده به نام‌اش داشت - بیش‌تر از هر شخص دیگری در تاریخ! و حال آن‌که مطمئناً شایسته‌ی مکانی در تالار مشاهیر دانش است، هم‌چنین به دلیل ده‌ها هزار آزمایشی که سازمان‌دهی کرد و شکست خورد، سزاوار عضویت افتخاری در «تالار مشاهیر شکست‌خورده» است.

اگرچه، خود ادیسون این آزمایش‌ها را به عنوان شکست نمی‌دید. هنگامی که بر روی یکی از اختراعات‌اش کار می‌کرد، یک باتری انباره‌ای، شخصی به او یادآوری کرد که ده هزار بار شکست خورده است. ادیسون پاسخ داد: «من شکست نخورده‌ام، فقط ده‌هزار راه که کار نخواهد کرد را یافته‌ام.» ادیسون با تشخیص مسیر واقعی پیشرفت‌اش بیان کرد که «من راه‌ام را به سوی موفقیت شکست خورده‌ام.»

عضو افتخاری دیگر، در کنار ادیسون، بیب راس است که بیش‌تر ساکنان آمریکای شمالی او را به خاطر بیش‌ترین هوم ران «حداکثر امتیاز» در لیگ می‌شناسند. اما چند نفر هم‌چنین می‌دانند که او پنج بار بیش‌ترین استرایک اوت «سه ضربه خطا» در لیگ را داشت؟ برای مثال زدن از زمینه‌ی فعالیتی متفاوت، آبراهام لینکلن چندین بار در تجارت شکست خورد، یک فروپاشی روانی در سن بیست و هفت سالگی داشت، و هشت بار در انتخابات شکست خورد، همگی قبل از تبدیل شدن به یکی از مشهورترین رؤسای جمهور ایالات متحده در تاریخ.

آیا زمینه‌هایی در زندگی‌تان هست که ترس از شکست مانع شما شده است؟ کجا می‌توانید از وضع آسوده‌تان خارج شوید و گامی به سوی تحقق بخشیدن به استعدادهای نهان‌تان بردارید؟

\* \* \*

## ۴۵

### بی تفاوت بمانید

-یا-

### هم کاری و کمک کنید

شما می‌توانید همیشه، همواره، چیزی ببخشید، ولو این که فقط مهربانی کردن باشد.

### - آن فرانک

با افزایش دائمی تقاضا برای زمان، انرژی و منابع، بسیاری از ما احساس می‌کنیم که هر آن چه می‌توانیم انجام می‌دهیم تا فقط وظایف‌مان را به انجام برسانیم. در نتیجه، بارها اجازه می‌دهیم موقعیت‌هایی که برای کمک به دیگر افراد داریم بگذرند. مهم‌تر این که فقط کسانی که نیازمند هستند از بی‌تفاوتی ما رنج نمی‌برند. ما هم با کمک نکردن به دیگران ناموفق و شکست خورده هستیم.

سونیا لیوبومیرسکی روان‌شناس، آزمایشی انجام داد که در آن از افراد خواست تا در طول یک روز، پنج عمل مهربانانه که به طور معمول انجام نمی‌دادند، انجام دهند. این کارها لازم نیست بزرگ و چشم گیر باشند. (هر چند اگر بتوانید کاری انجام دهید که موجب صلح جهانی شوید، بسیار عالی خواهد بود.) یک رفتار مهربانانه می‌تواند پختن کلوچه برای همسایه‌تان، یا اهدای پول یا زمان برای هدفی که به آن باور دارید، یا کمک به یک دوست در بررسی دقیق مسأله‌ای دشوار، یا اهداء خون، یا حتی باز کردن دری برای یک غریبه باشد. آن چه لیوبومیرسکی یافت این بود که این رفتارهای مهربانانه، چه بزرگ یا کوچک، به میزان قابل توجهی به بهزیستی افرادی که می‌بخشیدند کمک کرد، نه فقط هنگامی که این کارها را انجام می‌دادند، نه تنها برای یک روز، بلکه برای تمام هفته. <sup>۴۵</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۲۱

\* \* \*

سه نوجوان - دورون هارمان، ازرائیلا بارشیشات و هدایا افلاو - در یک برنامه اسرائیلی به نام لید (LEAD)، برنامه‌ای که به دانش‌آموزان دبیرستانی مهارت‌های رهبری می‌آموزد و آن‌ها را به مشارکت و کمک‌کردن به جامعه تشویق می‌کند، شرکت کردند. به عنوان پروژه پایانی، این سه نفر انتخاب کردند که به افرادی که از نظر روانی با چالش روبه‌رو هستند کمک کنند، جمعیتی که در حقیقت کمک‌های بسیاری از برنامه‌های ویژه متفاوت، هم‌چنین از مددکاران اجتماعی، داوطلبان و خانواده‌هایشان دریافت می‌کنند. این نوجوانان احساس کردند که این جمعیت فرصت بخشیدن به جای دریافت‌کردن را از دست می‌دهند، و آن‌ها شروع به یافتن راه‌هایی کردند که گروه افرادی را که از نظر روانی دچار چالش هستند قادر به مشارکت و کمک به جامعه کند.

تأثیر این مداخله - کمک‌کردن به آن‌هایی که معمولاً خودشان وابسته به یاری دیگران هستند تا یاری‌رسان شوند - برحسب حس عزت نفس، بهزیستی شرکت‌کنندگان و در نهایت توانایی آن‌ها در کمک به دیگران، چشم‌گیر بود.

پروژه و نتیجه آن، نیاز به کمک‌کردن و یاری‌رساندن - نیازی که همه ما داریم - را روشن ساخت.

خیلی اوقات، بهترین راه کمک‌کردن به خودمان، کمک به دیگران است. با بخشنده بودن در دادن و گرفتن، روابط برد-برد ایجاد می‌کنیم، جایی که کمک‌کردن و کمک‌گرفتن درهم می‌آمیزد تا شبکه‌ای از هم‌دلی شکل گیرد.

در چه جاهایی می‌توانید کمک کنید؟ چه کاری برای یاری‌رساندن به دیگران می‌توانید انجام دهید؟

\* \* \*

## ۴۶

### نفس‌هایی کوتاه مدت و غیر عمیق بگیرید

-یا-

### عمیق و به آرامی نفس بکشید

اگر ناگزیر به منحصر کردن نصیحت‌ام دربارهٔ زندگی سالم‌تر تنها به یک پیشنهاد بودم، فقط یاد گرفتن چه‌گونه صحیح نفس کشیدن، پیشنهاد من خواهد بود.

- اندرو ویل

نفس کشیدن غیر عمیق واکنشی به استرس گردن‌کش زندگی مدرن است که خودش دلیلی برای استرس بیشتر است و منجر به نفس کشیدن‌های کم عمق بیشتر می‌شود. برای متوقف کردن این مارپیچ پایین‌رونده تنفس کم عمق و استرس - حتی در میان هرج و مرج روزانه - می‌توانیم نیروی شفا بخش تنفس عمیق را همین الان و هر زمانی در طول روز - هنگامی که از خواب بر می‌خیزم، موقعی که در قطار هستم، در میان یک جلسه، قبل از به خواب رفتن، هنگام انتظار کشیدن برای سبز شدن چراغ قرمز، یا موقعی که کتابی مطالعه می‌کنم - به کار گیرم. تنها کاری که لازم است انجام دهم این است که به آرامی، بدون نگرانی و تقلا، فضای سینه‌ام را پر کنم، و سپس آهسته و آرام نفسم را بیرون دهم.<sup>۴۶</sup>

\* \* \*

توماس کرام در کتاب‌اش، سه نفس عمیق، انگس، مردی پرمشغله که به صورتی ناموفق تلاش می‌کند تا به تعادل زندگی-کار دست یابد را دنبال می‌کند. انگس میان میل به گذراندن وقت با همسر و دخترش و درخواست‌های بی‌رحمانهٔ کارش درمانده است. و به جایی رسید که در هر دو قلمرو احساس درماندگی می‌کرد. او استرس، گناه، خشم و خستگی پیوسته را تجربه می‌کرد.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۲۳

یک بامداد، هنگامی که به نظر می‌رسید هیچ چیزی درست کار نمی‌کند، انگس پیرمردی را ملاقات کرد که آموزگارش شد. پیرمرد با معرفی تکنیک سه نفس عمیق به او کمک کرد تا تمرکزش را بازیابد. این تکنیک دانش بنیان، ساده است و می‌تواند به همه ما کمک کند تا از پاسخ درگیر شدن یا فرار، به آن‌چه هربرت بنسن «پاسخ تمدد اعصاب» می‌نامد، گذر کنیم. من از تغییر یافته تکنیک توماس کرام استفاده می‌کنم و نتیجه بسیار خوبی برای من داشته است.

اولین دم - دم‌ی آهسته و عمیق را، که هنگام فرو دادن آن سینه‌ام منبسط می‌شود - می‌گیرم و بر ثبات، بر حاضر بودن در اینجا و اکنون تمرکز می‌کنم. دومین نفس عمیق را می‌گیرم و در هنگام انجام دادن آن بر هدفام - چه برای همان روز یا برای زندگی‌ام به صورت کلی - تمرکز می‌کنم. سومین نفس عمیق به چیزی که برای آن سپاس‌گزار هستم - تفکر درباره عضو از خانواده، جلسه‌ای که داشتم یا به زودی دارم و یا هر چیز دیگر، اختصاص دارد.

تأثیر فیزیولوژیکی تنفس عمیق، همراه با مولفه شناختی تمرکز بر چیزی مثبت، تکنیکی قدرتمند فراهم می‌آورد که می‌تواند شیوه احساس کردن تان را تغییر دهد. اگر این تکنیک را چندین بار در یک روز انجام دهید، به ویژه در به ارمغان آوردن آرامش و شادی مؤثر است.

\* \* \*

## ۴۷

به نزدیکان تان پرخاش کنید

-یا-

به نزدیکان تان احترام بگذارید

احترام، عشق در جامه‌ای ساده است.

- فرانکی بایرن

بیش‌تر اوقات بهترین رفتارمان را برای غریبه‌ها نگه می‌داریم. میل داریم با آن‌هایی که به ما نزدیک‌تر هستند - آن‌هایی که بیش‌ترین علاقه را به ما دارند و افرادی که ما به آن‌ها علاقه داریم - غیرمحترمانه‌تر از افرادی که با آن‌ها کاملاً غریبه‌ایم رفتار کنیم. ممکن است چیزهایی ناراحت‌کننده و آزاردهنده به اعضای خانواده بگوییم. شاید خصمانه با همسرمان یا بهترین دوست‌مان رفتار کنیم. اگرچه چنین پرخاشگری شاید ناشی از احساس صمیمیت و سابقه مشترک طولانی باشد (و هیچ رابطه ارزشمندی خالی از اختلاف و اصطکاک، و برخی اوقات درد و رنج نیست)، هیچ توجیهی برای توهین، خصومت یا تحقیر وجود ندارد.

بنابراین روشی اندک تغییر یافته از قانون طلایی را پیشنهاد می‌دهم:

به نزدیکان تان روا ندارید آنچه به دیگران (که زیاد با شما صمیمی نیستند) روا نمی‌داشتید. می‌توانیم خشمگین و ناراحت شویم، می‌توانیم ناامید و آزرده باشیم، اما اگر می‌خواهیم روابطمان به مرور زمان شکوفا گردد، باید با آن‌هایی که دوست‌شان داریم حداقل با همان احترامی برخورد کنیم که با کسانی که تازه ملاقات کرده‌ایم برخورد می‌کنیم. <sup>۴۷</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۲۵



من در خانواده معتقد کلیمی پرورش یافتم، و هنگامی که به سن مهم هیجده سالگی رسیدم، مادر بزرگام شروع به فشار آوردن به من برای ازدواج کرد. پس از حدود یک سال معرفی کردن من به «دختران خوب کلیمی» - بیش‌تر نوه‌های دوستان‌اش - بدون نتیجه آشکار، من را برای گفت‌وگویی جدی به زمین نشاند.

او به من توضیح داد که مشکل من این بود که انتظار بیش از حدی از یک فرد داشتم. او برای من داستانی دربارهٔ یک مرد جوان اهل سیگتو، شهری در رومانی که او اهل آن‌جا بود، گفت که هنگامی که هیجده ساله بود نزد یک واسطهٔ ازدواج رفت. واسطه از مرد جوان پرسید، «چه انتظاری از یک همسر داری؟» مرد جوان پاسخ داد که زنی از یک خانوادهٔ خوب، باهوش، خوش‌قلب، جذاب، فروتن و یک آش‌پز خوب می‌خواهد. واسطه با تعجب فریاد برآورد: «دیوانه شده‌ای! با این فهرست بالابند خصوصیات، برای شش زن، شوهر پیدا می‌کنم.» مادر بزرگام این داستان را برای من تعریف کرد تا این نکته را برساند: هیچ‌کس کامل و بی‌عیب و نقص نیست؛ هیچ فردی تمام شرایط را ندارد.

هنگامی که کودک هستیم، بیش‌تر اوقات فکر می‌کنیم که پدر و مادرمان کامل هستند. هنگامی که عاشق می‌شویم هم همین اتفاق می‌افتد. ولی در بعضی شرایط، حقیقت رخ می‌نماید، و پی می‌بریم که شخص مورد علاقهٔ ما انسان است، درست مانند ما! و سپس - چه به خاطر ناامیدی یا به خاطر این‌که به دلیل صمیمیت زیاد به کمبودهایشان آگاه هستیم - به آن‌ها بیش‌تر از دیگران حمله می‌کنیم. به جای تمرکز بر عیب‌ها و کاستی‌های عزیزان‌مان، نیاز داریم تا آن خصوصیات را که می‌پسندیم و گرامی می‌داریم برای خودمان پررنگ سازیم و با آن‌ها با عشق و احترامی که سزاوارش هستند رفتار کنیم.

پدر بزرگ و مادر بزرگام برای پنجاه و سه سال با خوشی در کنار هم زندگی کرده‌اند. فکر می‌کنم می‌دانم چرا.



## ۴۸

### با بادهای موافق به اهتزاز در آید

-یا-

### قدرت استقلال داشته باشید

پاداش هم‌رنگی با جماعت این است که همه دوست‌تان دارند به جز خودتان.

- ریتا مائه براون

من یک موجود اجتماعی هستم و بنابراین به طور طبیعی به آن‌چه مردم در مورد من فکر می‌کنند اهمیت می‌دهم. اما این واقعیت که من به عقاید دیگران اهمیت می‌دهم به این معنا نیست که باید از اعتقادات شخصی‌ام چشم‌پوشم و هم‌رنگ جماعت شوم. هنگامی که نظرات من با دیگران متفاوت است، وقتی که انتخاب بین تأیید اجتماعی و نگه‌داشتن استقلال‌ام است، چه کار می‌کنم؟ روی‌کرد سالم این است، نخست، پذیرش این‌که آن‌چه دیگران فکر می‌کنند برای من اهمیت دارد، سپس، تلاش، درک و ارزیابی کردن دیدگاه‌هایی که با دیدگاه‌های شخصی من ناسازگارند، و بالاخره انجام آن‌چه باور دارم درست است - چه موجب ستایش از جانب افرادی که به آن‌ها احترام می‌گذارم شود، چه موجب نکوهش.

هنگامی که قطب‌نمای درونی‌ام، ستاره شمال‌ام، را دنبال می‌کنم، استقلال‌ام را ابراز می‌دارم و تأییدی که بیش از همه اهمیت دارد - تأیید خودم - را به دست می‌آورم. <sup>۴۸</sup>

\* \* \*

یک گونه تغییر یافته از یکی از افسانه‌های ازوپ (آیسیوس) مرد خردمندی را توصیف می‌کند که پسرش به دلیل این‌که فکر می‌کرد دیگران فکر می‌کنند او زشت است، خجالت می‌کشید خانه را ترک کند. پدر به او گفت که نباید این‌قدر نگران آن‌چه دیگران فکر می‌کنند باشد و باید افکار و



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۲۷

احساسات خودش را دنبال کند. برای روشن شدن موضوع، پدر از پسرش خواست که در سفرهایش به بازار در چند روز آینده او را همراهی کند.

در روز اول، پدر سوار بر الاغ شد و پسر در کنار او پیاده می‌رفت. در طول مسیر می‌توانستند انتقادهای رهگذران را در مورد پدر که یک بچه کوچک را در گرماگرم روز مجبور به پیاده‌روی کرده است، بشنوند.

در روز دوم، فرزند سوار بر الاغ بود درحالی‌که پدر در کنارش پیاده می‌رفت. این بار مردم درباره این‌که چه قدر فرزند بی‌تربیت است که پیرمردی را مجبور به پیاده‌روی کرده درحالی‌که خودش با آسودگی سوار است، اظهار نظر کردند.

در روز سوم هر دو در کنار الاغ قدم‌زنان وارد بازار شدند. آن‌ها شنیدند که مردم می‌گفتند که چه قدر احمق بودند: «نمی‌دانند که الاغ‌ها برای سوارشدن هستند؟»

در روز بعد، پدر و پسر هر دو سوار الاغ شدند و مردم خشم خود را درباره این‌که چه قدر ستم‌گر بودند که حیوان را این‌گونه تحت فشار قرار دادند، ابراز کردند.

در روز پنجم آن‌ها الاغ را بر پشت خود حمل کردند. همه در بازار خندیدند و آن‌ها را مسخره کردند.

در آن هنگام مرد خردمند رو به پسرش کرد و گفت: «می‌بینی، صرف نظر از آن‌چه انجام می‌دهی، همواره افرادی مخالف خواهند بود. بنابراین، نگران عقاید و نظرات دیگران نباش، و آن‌چه فکر می‌کنی درست و صحیح است را انجام بده.»

\* \* \*

## ۴۹

### تحت تأثیر گناه و تکلیف باشید

-یا-

### علاقه‌تان را دنبال کنید

علاقه، انسان‌ها را به فراتر از خودشان، فراتر از کمبودهایشان، فراتر از شکست‌هایشان حرکت خواهد داد.

- جوزف کمبل

هنگامی که بر اساس ندای درون‌ام رفتار می‌کنم، بیش‌تر احتمال دارد که موفق شوم تا زمانی که به واسطه احساس گناه یا احساس تکلیف کاری انجام می‌دهم. اولی به من انرژی می‌دهد؛ دومی مرا ناتوان می‌کند. لازم است از خودم بپرسم: چه چیزی به من توان می‌دهد؟ چه چیزی به من انرژی می‌دهد؟ علایق من چیست؟ صدای درون‌ام به من چه می‌گوید؟ این سؤالات برای انتخاب اهداف کلی زندگی (پیگیری پیشه‌ای که برای من درست باشد، یافتن تعادل درست کار-زندگی، و مانند آن) هم‌چنین انتخاب آن‌چه لحظه‌ای دیگر می‌خواهم انجام دهم (گذراندن وقت با فرزندان‌ام، مطالعه برای یک ساعت، رفتن به باشگاه ورزشی، و مانند آن) اهمیت دارند.

هنگامی که علایق‌ام را پیگیری می‌کنم، نه تنها مشتاق و فعال می‌شوم، بلکه به احتمال زیاد اطرافیان‌ام را از انرژی مثبت سرشار می‌کنم.<sup>۴۹</sup>

\* \* \*

استیو جابز، یکی از بنیان‌گذاران اپل، چیزی بیش از کامپیوتر و گجت می‌فروخت. او احساس و علاقه می‌فروخت. هنگامی که برای اولین بار آپید را به جهان ارائه کرد، چندین بار گفت: «تنها در دست داشتن‌اش هم، بسیار شگفت‌انگیز است.» به صورتی آشکار، عشقی اصیل برای محصول، علاقه‌ای واقعی برای آن‌چه شرکت‌اش خلق کرده بود، وجود داشت.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۲۹

سال‌ها قبل، جابز از شرکتی که خودش راه انداخته بود اخراج شد، و او به یک‌سره ترک کردن «سیلیکون ولی» اندیشید. اما پی برد که اگرچه دستِ رد به سینه‌اش زده شده است، هنوز آن‌چه را انجام داده بود دوست داشت و دوباره شروع کرد - این بار با نکست و پیکسار، که دومی به موفقیتی چشم‌گیر تبدیل گشت.

حتی اگر هیچ اشتیاقی برای تبدیل شدن به فوق ستاره بعدی فناوری نداشته باشیم، همگی می‌توانیم از شیوه زندگی استیو جابز درس بگیریم. در سال ۲۰۰۵، هنگامی که در جشن فارغ‌التحصیلی دانشگاه استنفورد سخنرانی کرد، پندهایی بسیار گران‌بها با فارغ‌التحصیلان جوان در میان گذاشت: «زمان شما محدود است، پس آن را به زندگی کردن زندگی دیگری نگذرانید ... شجاعت داشته باشید تا از قلب و بینش خود پیروی کنید.»

پیگیری کردن علایق‌تان ممکن است موجب موفقیت مادی یا اجتماعی شود یا نشود؛ هرچند با وجود موفقیت ظاهری، زندگی کوتاه است و یافتن راه‌هایی کوچک برای ابراز صدای اصیل درونی‌تان در محل کار، در خانه، یا با دوستان‌تان شاید مهم‌ترین چیزی باشد که می‌توانید برای خودتان و جهان انجام دهید.

\* \* \*

## ۵۰

### نسبت به خوبی بی توجه باشید

-یا-

### قدردان خوبی باشید

سپاس‌گزاری و قدردانی پیمانهٔ زندگانی ماست. آیا برای هرآن‌چه که نسبت به آن بی‌توجه هستیم، مرده نیستیم. بطور حتم بی‌حس و بی‌توجه بودن، مردگی است.

- دیوید استیندل - راست

واژه قدردانی دو معنا دارد. اولی سپاس‌گزار بودن - مقابل بی‌توجهی به چیزی - و دومی افزودن بر ارزش، همان‌گونه که می‌گوییم که بر ارزش دارایی‌ها افزوده می‌شود هنگامی که قیمت آن‌ها بالا می‌رود. وقتی به نقشی که قدردانی در زندگی‌مان بازی می‌کند می‌رسیم، هر دو این معنی‌ها وارد هستند. پژوهش‌های روان‌شناسی مکرراً نشان داده‌اند که وقتی سپاس‌گزار خوبی در زندگی‌مان هستیم، خوبی رشد می‌کند و خوبی بیش‌تری داریم. عکس قضیه هم، متأسفانه، درست است: وقتی در قدردانی از خوبی کم‌کاری می‌کنیم، هنگامی که به آن بی‌توجهی می‌کنیم، خوبی کاهش می‌یابد.

شاید بخواهید یک دفتر سپاس‌گزاری داشته باشید، و هر شب قبل از خوابیدن پنج چیز را که قدردان آن‌ها هستید یادداشت کنید. یا شاید فقط تلاش کنید تا به سه چیز خوب در کارهای روزمره‌تان توجه کنید. با آگاه شدن نسبت به هرآن‌چه با آن برکت داده شده‌اید، با قدردانی از خوبی، احتمال دارد چیزهای خوب بیش‌تری به سوی شما بیاید. <sup>۵۰</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۳۱

\* \* \*

رابرت ایمونز و مایکل مک کلوگ روان‌شناس، مجموعه‌ای از تحقیقات را هدایت کردند که در آن از شرکت‌کنندگان می‌خواستند تا به صورت روزانه حداقل پنج چیزی را که قدردان‌اش بودند بنویسند. لازم نبود موارد فهرست شده در هر روز مهم یا بزرگ باشند (اگرچه می‌توانستند باشند)؛ می‌توانستند لذت‌هایی جزئی یا تجربه‌هایی زودگذر باشند. پاسخ شرکت‌کنندگان شامل همه چیز از پدر و مادرشان تا رولینگ استونز، از بیدار شدن در صبحگاهان تا خداوند بود.

صرف کردن چند دقیقه در هر روز برای ابراز قدردانی، در نهایت نتایجی وسیع دارد. در مقایسه با گروه کنترل، نه تنها «گروه قدردان» سپاس‌گزارتر شدند بلکه از سطوح بالاتر بهزیستی و احساسات مثبت نیز بهره‌مند شدند: این افراد احساس کردند شادتر، مصمم‌تر، پرنرژی‌تر و خوش‌بین‌تر هستند. آن‌ها همچنین بخشنده‌تر بودند و بیشتر احتمال داشت که به دیگران پیشنهاد کمک دهند. سرانجام، افرادی که قدردانی خود را ابراز کردند هم‌چنین بهتر خوابیدند، بیشتر ورزش کردند، و نشانه‌های کم‌تری از بیماری‌های جسمانی را تجربه کردند.

چه‌گونه می‌تواند باشد که فقط صرف مقداری وقت برای قدردانی از خوبی در زندگی‌مان چنین تأثیر بزرگ مثبتی داشته باشد؟ ایمونز و مک کلوگ پیشنهاد می‌کنند که سپاس‌گزار بودن یک چرخه مثبت رشد و بهزیستی را موجب می‌شود. هنگامی که درباره همه چیزهایی که می‌توانید قدردان‌شان باشید می‌اندیشید، وقتی درنگ می‌کنید و به دقت فکر می‌کنید، احساس بهتری پیدا می‌کنید. وقتی احساس بهتری پیدا می‌کنید، تجربیات مثبت را بیشتر می‌پذیرید - و بیشتر احتمال دارد که به آن‌ها توجه و پیگیری‌شان کنید. پس از آن، چیزهای بیش‌تری دارید که سپاس‌گزارشان باشید، که به نوبه خود کیفیت زندگی شما را بهبود می‌بخشد و مانند آن. می‌توانید در هر لحظه با انتخاب اندیشیدن درباره چیزهایی که قدردان‌شان هستید، این چرخه مثبت شادی را آغاز کنید.

وقتی خوبی را قدر نهید، خوبی ارج می‌نهد.

\* \* \*

## ۵۱

### به دنبال انگیزش دائمی باشید

-یا-

### سکوت و آرامش را پذیرا باشید

دریافته‌ام که همه ناخرسندی انسان‌ها از این حقیقت ناشی می‌شود، که آن‌ها نمی‌توانند در جای خود آرام بمانند.

#### - بلیز پاسکال

یک نهال برای رشد و شکوفایی به فضا نیاز دارد؛ بدون فضا، رشدش غیرطبیعی یا بدشکل خواهد بود. انسان‌ها هم متفاوت نیستند: برای یادگیری، برای رشد - جهت شکوفا شدن - به فضا نیازمندیم. یکی از روش‌هایی که به وسیله آن می‌توانیم برای خودمان فضا ایجاد کنیم، سکوت و آرامش است. وقتی هر لحظه از زندگی‌مان را با صداها پر می‌کنیم، در پی بردن به پتانسیل حقیقی‌مان درمی‌مانیم. یک لحظه مراقبه سکوت، خلوت، تنهایی بدون مزاحمت محرک خارجی می‌تواند به ما کمک کند تا به وضوح ببینیم و عمیقانه درک کنیم. به زمانی دور از هیاهوی ماشین‌ها، بلندگوها، چکش‌ها و گام برداشتن‌ها نیاز داریم. و برخی اوقات نیاز داریم تا از کلمات - خودمان یا دیگران - دور شویم.<sup>۵۱</sup>

\* \* \*

رابرت ام. پرسینگ در کتاب‌اش لیل، دو دیدگاه فرهنگی متمایز نسبت به سکوت را مطرح می‌کند. شخصیت اصلی کتاب در جست‌وجوی شیوه‌ای بهتر برای زندگی است و روزگارش را در کنار یک قبیله بومی آمریکایی سپری می‌کند. او متوجه می‌شود که بومیان آمریکا برخلاف برخی از ما که در تمدن غرب پرورش داده شده‌ایم، «برای پر کردن اوقات گفتگو نمی‌کنند. وقتی چیزی برای گفتن ندارند، چیزی نمی‌گویند.» ساعت‌ها کنار آتش خواهند نشست، و به ندرت و یا هیچ

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۳۳

سخنی رد و بدل نمی‌کنند؛ برخی اوقات به یک‌دیگر و بیشتر به درون می‌نگرند. این حالت در تضادِ کامل با اروپاییان سفیدپوست است که در غیاب کلمات به شدت احساس ناراحتی می‌کنند. از این رو گپ و گفت (صحبت کوتاه) اختراع شد.

بومیان آمریکا نه تنها پذیرای فقدان کلمات هستند که منجر به سکوت و آرامش می‌شود بلکه پذیرای نبود سر و صداهای غیرطبیعی نیز هستند. دنیای ما به سر و صدا خو گرفته است: بچه‌ها به موسیقی برای تمرکز بر تکالیف‌شان، خانواده‌ها به تلویزیون در پس‌زمینه هنگامی که دور میز غذاخوری نشسته‌اند، افرادی که بدن‌سازی می‌کنند به ریتم و آهنگی دائمی که کمک کند به حرکت‌شان ادامه دهند، نیاز دارند.

هیاهو و سر و صدا چنان بخشی از زندگی‌مان شده است که وقتی نیست، مشتاق‌اش هستیم. سکوت هنگام یک جلسه تجاری غیر سازنده، اتلاف وقت، تلقی می‌شود. سکوت در یک بحث کلاسی به عنوان نشانه دانش‌آموزانی غیر متعهد و آموزگاری ملال‌آور دیده می‌شود. سکوت در یک مهمانی نشانگر عدم موفقیت آن است. پژوهش‌های روزافزونی به هزینه بالایی که برای این محرک شنیداری دائمی می‌پردازیم، اشاره دارند. سکوت برای افزایش خلاقیت، ارتباط عمیق‌تر با محیط اطراف‌مان و خودمان، رشد سالم‌تر جسمانی و روانی و سطوح بالاتر شادی، واجب است. زندگی‌تان را از برخی هیاهوها خالی کنید؛ آن را با سکوتی بیش‌تر لبریز کنید.

\* \* \*

## ۵۲

### باورها و ارزش‌هایتان را رها کنید

-یا-

### با خودتان روراست باشید

بالتر از همه - با خویشتنِ خویش روراست بودن؛ و باید که دنبال شود، هم‌چنان که شب روز را، و پس از آن با هیچ شخصی ناراست بودن نتوانی.

- ویلیام شکسپیر

برای روراست بودن با خودم لازم است خودم را بشناسم و خودم باشم - دانستن آن‌چه برایم اهمیت دارد، دانستن ارزش‌هایم، و سپس زیستن بر اساس این دانسته‌ها. به قول وارن بنیس، «تا زمانی که خودتان را به درستی بشناسید، توانمندی‌ها و ضعف‌ها، بدانید چه کاری می‌خواهید انجام دهید و چرا می‌خواهید انجام‌اش دهید، نمی‌توانید در هیچ کاری موفق شوید مگر در سطحی‌ترین حالت‌های ممکن.»

و وقتی بدانم که هستم و چه قصد و نیتی دارم، پس از آن، کار به همان اندازه دشوارِ روراست بودن با خود، پیش می‌آید. این موضوع گاه‌گاهی به معنای انجام دادن آن‌چه معمولاً انجام نمی‌دهم است، دفاع کردن از حقوق خودم، انجام چیزهایی که شاید مردم‌پسند نباشد و شاید موجب سرزنش و مخالفت دیگران شود. به هر حال هیچ راهی، بدون اصیل و واقعی بودن به یک زندگی کامل و رضایت‌بخش منجر نمی‌شود. <sup>۵۲</sup>

\* \* \*

اصطلاحی در میشنا، کتاب یهودی، است که بطور تحت‌اللفظی این گونه ترجمه می‌شود: «صورت این نسل مانند صورت یک سگ است.» به طور مجاز، این اصطلاح یک نسل فاسد، یک



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۳۵

دوره تیره و تاریک، روزگاری که در آن مردم گمراه شده‌اند و مسیری غیراخلاقی را دنبال می‌کنند، توصیف می‌کند.

سگ به دلیل رفتارش گرداگرد اربابش به عنوان استعاره استفاده شده است. اغلب می‌بینیم که یک سگ به محض رهاسدن از بند، پیشاپیش صاحب‌اش می‌دود. سگ در ظاهر راهنمایی می‌کند. در واقعیت سگ پیروی می‌کند، پیوسته اشارات ارباب‌اش را در ارتباط با مسیری که او خواهد رفت دنبال می‌کند. وقتی سگ مسیر ارباب را بفهمد، با تمام توان به پیش می‌تازد تا وقتی که به دوراهی بعد در خیابان برسد.

سگ به جای دفاع کردن از استقلال‌اش، از وضع موجود پیروی می‌کند. تا آن جایی که می‌دانیم، سگ‌ها توانایی ندارند که تصمیم بگیرند که پیروی کنند یا نه؛ بیش‌تر سگ‌ها از روی غریزه این‌گونه رفتار می‌کنند. انسان‌ها به طور بالقوه متفاوت‌اند. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که پیروی کنیم یا راهنمایی، از خواسته دیگران تبعیت کنیم یا از خواسته خودمان دفاع.

نسلی که مانند یک دسته سگ رفتار می‌کند - چشم بسته دنبال کردن و پیروی نمودن - شرایط بدی دارد. برخی از فجیع‌ترین جنایات در طول تاریخ در نتیجه پیروی از شخصی استبدادطلب یا یک ایدئولوژی که مورد تردید قرار نگرفته، روی داده‌اند. این بدین معنا نیست که ما باید با وضع موجود مخالفت کنیم فقط به خاطر این‌که این کار را کرده باشیم؛ بلکه به این معناست که باید بدانیم چه قصد و نیتی داریم و سپس بر طبق آن عمل کنیم - چه با هنجار مطابقت داشته باشد یا نه.

در نوشتن یا با شخصی مورد اعتماد، ارزش‌هایتان و چیزهایی را که بیش از همه برای‌تان اهمیت دارند ابراز کنید - و سپس متعهد شوید که به گونه‌ای زندگی کنید که دربرگیرنده آن‌ها باشد.

## ۵۳

### دیگران را نادیده بگیرید

-یا-

### دیگران را ببینید

متضاد عشق، نفرت نیست، بی تفاوتی است.

-الی ویزل

هنگامی که زندگی را سپری می‌کنیم، هر روز با ده‌ها نفر مواجه می‌شویم. هر شخص را که ملاقات می‌کنیم در خودش دنیایی است. ولی ما از کنار این افراد می‌گذریم و نگرش‌ها به آن‌ها بیش‌تر ابزاری است: تنها به آن جنبه‌هایی که ممکن است برای ما فایده داشته باشد توجه می‌کنیم. چه خواهد شد اگر سعی می‌کردیم تا افراد را بشناسیم، فراتر از نقاب‌ها، القاب و برجسب‌ها می‌رفتیم، و آن‌ها را همان‌گونه که واقعاً هستند می‌دیدیم؟ متوجه زیبایی درون آن‌ها می‌شدیم، به ارزش آن‌ها پی می‌بردیم - و در نتیجه به خاطر آن، جهان در نظر ما بهتر به نظر می‌رسید (و در واقعیت هم بهتر می‌بود).

به مرور زمان، یک پیامد برنامه‌ریزی نشده آموختن به درستی دیدنِ دیگران این خواهد بود که ما شروع به دیدن خودمان و هم‌چنین انسان‌های شایسته، به‌گونه‌ای متفاوت، مستقل از ارزش‌های ابزاری‌مان برای دیگران، خواهیم کرد. <sup>۵۳</sup>

\* \* \*

برای سال‌ها، درباره ماروا کالینز، آموزگار افسانه‌ای شیکاگو، سخنرانی می‌کرده‌ام. معجزاتی که با کودکان در معرض خطر انجام داد، کمک به آن‌ها تا به پتانسیل‌هایی که در آن‌ها وجود دارد پی ببرند، پتانسیل‌هایی که خیلی اوقات شناخته نشده، قدردانی نشده، و به طرزی غم انگیز، درنهایت

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۳۷

دست‌نیافته می‌مانند. هرچند برای سالیان از دور او را تحسین می‌کردم، هیچ‌گاه برای ملاقات با او، احتمالاً به دلیل کم‌رویی، درخواست ندادم. اما هنگامی که به چهل سالگی رسیدم، دوستانم سی.جی. لنوف فکر کرد که زمان آن شده که قهرمان و الگوی خودم را ملاقات کنم، ولو این که به معنای خارج شدن از محدودهٔ آسایش‌ام باشد. پس به عنوان یک هدیهٔ تولد غافل‌گیرکننده، سی.جی. برنامهٔ صرف نهار با او را ترتیب داد.

من در آسمان هفتم بودم! سی.جی. و من سه ساعت با ماروا کالینز و شوهرش، جرج، در رستوران بودیم و در این مدت به دلیل حضور در محضر بزرگواری، احساس برتری می‌کردم. ماروا کالینز از موهبت دمیدن زندگی و انرژی در هر شخصی که با او برخورد می‌کند، بهره‌مند است. هنگامی که سر میز نشستیم، پیش‌خدمت‌مان با بی‌حالی و از نظر احساسی غایب، پدیدار گشت. فقط چند کلمه از خانم کالینز - چند لبخند، یک یا دو سوال دربارهٔ پیشینه و اهداف‌اش در زندگی - کافی بود و انرژی و اعتماد به نفس‌اش به صورتی واضح افزایش یافت. و وقتی شیفت‌اش تمام شد و پیش‌خدمت جدید جایش را گرفت، او هم رفتاری مشابه را تجربه کرد. علاقهٔ خانم کالینز به مردم، اصیل است و وقتی او با دیگران تعامل می‌کند، می‌خواهد تا آن‌ها را بشناسد و از مصاحبت با هر فرد بهره‌مند شود.

او با هر شخصی که برای بار اول ملاقات می‌کند و هم‌چنین با شوهرش که سال‌های زیادی با هم بوده‌اند، دوستان و آشنایان‌اش، و البته دانش‌آموزان‌اش همین‌گونه رفتار می‌کند. آن‌ها را می‌بیند، بدون پیش‌فرض آن‌ها را می‌پذیرد، و موجب می‌شود تا به بهترین حالتی که می‌توانند رفتار کنند. اگر یکی از بچه‌هایی که معلم‌شان هست، از دست او، برای سخت گیر بودن یا اجازه ندادن به آن‌ها برای کم‌کاری، ناراحت شود و دلخوری‌اش را با گفتن چیزی شبیه «از تو متنفرم، خانم کالینز» خالی کند، پاسخ او «بسیار خوب، عزیزم، من آن قدر دوستان دارم که برای هر دویمان کفایت می‌کند» است.

به افراد دور و برتان نگاه کنید، واقعاً نگاه کنید. آیا می‌توانید دوستان‌تان را همان‌گونه که هستند ببینید؟ آیا به راستی قادر هستید قدر و ارزش افرادی را که هر روز ملاقات می‌کنید ببینید؟

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۳۹

## ۵۴

### بر کمال پافشاری کنید

-یا-

### تشخیص دهید که چه هنگام، به اندازه کافی خوب، کفایت می‌کند

به جای جست‌وجو برای بهترین دست‌نیافتنی، انتخابی را که نیازمندی‌های اساسی شما را برآورده می‌کند، بپذیرید.

#### - بری شوارتز

امروزه بیش‌تر ما به مراتب انتخاب‌هایی بیش‌تر از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان داریم. می‌توانیم انتخاب کنیم که کجا زندگی کنیم، در چه زمینه‌ای تحصیل کنیم، کجا کار کنیم، و با چه کسی قرار ملاقات بگذاریم. و وقتی سر قرار می‌رویم، چندین لباس داریم تا از بین‌شان انتخاب کنیم، مجموعه بزرگی از موسیقی‌ها، لیست اغوا کننده بالابندی از رستوران‌ها، و پس از آن فهرست خوراکی‌ها به اندازه یک کتاب. اگرچه انتخاب به صورتی انکارناپذیر خوب است، چیزهای خوب می‌تواند بیش از اندازه باشد: بیش‌تر همواره بهتر نیست. در دنیای فراوانی و فرصت، دلیل بیش‌تری برای بررسی، پشیمانی و ناخشنودی بی‌پایان وجود دارد.

چه کار کنیم؟ به اندازه کافی خوب را بپذیریم، و سپس یاد بگیریم که قدردان انتخاب ناکامل‌مان باشیم. اگرچه پذیرش به اندازه کافی خوب، هنگام یک تصمیم‌گیری خاص ممکن است موجب توافق بر خشنودی بالقوه گردد که از آن انتخاب خاص ناشی می‌شود، نپذیرفتن به اندازه کافی خوب و همواره در جست‌وجوی گزینه تمام عیار بودن، قطعاً موجب ناخشنودی و نارضایتی خواهد شد. ۵۴



بری شوارتز در کتاباش پارادوکس انتخاب، بین بیشینه‌خواهان و قابل‌قبول‌طلبان تمایز قائل می‌شود. بیشینه‌خواهان به کم‌تر از کمال راضی نمی‌شوند: غذای کامل در یک رستوران، لباس بی‌عیب، تعطیلات تمام‌عیار، شریک زندگی کامل. آن‌ها در جست‌وجوی تکه‌ای لباس که کاملاً مطابق میل‌شان باشد، در میان محدوده بی‌پایانی از گزینه‌های موجود، ساعت‌ها به مقایسهٔ قیمت، کیفیت و برازنده‌بودن می‌پردازند. دلواپس هستند که کجا تعطیلات را بگذرانند، جست‌وجو می‌کنند و دوباره جست‌وجو می‌کنند، دوباره و دوباره دربارهٔ تصمیم‌هایی که تقریباً گرفته‌اند ولی نمی‌توانند خودشان را مجبور به نهایی کردن آن‌ها کنند، تجدیدنظر می‌کنند. مشکلی که با آن روبه‌رو هستند این است که هیچ غذای کامل، تعطیلات تمام‌عیار، شخصی بی‌عیب وجود ندارد. و بنابراین بدون توجه به این‌که چند انتخاب داشته باشند و چه‌قدر زمان برای بررسی آن‌ها صرف کنند، هیچ چیزی هرگز نمی‌تواند با ایده‌آل برابری کند. کمال‌گرایی بیشینه‌خواهان به ناچار به «اگر فقط»ها و «چه می‌شد اگر»های بی‌پایان - ناامیدی، ناکامی، پشیمانی و درنهایت ناشادی- منجر می‌شود.

در مقابل، قابل‌قبول‌طلبان به آن‌چه «به اندازهٔ کافی خوب» است، قانع هستند. آن‌ها این واقعیت زندگی را قبول می‌کنند که کمال شاید در دسترس نباشد - شاید حتی وجود نداشته باشد - و اگر هم باشد، هزینهٔ دلواپسی بی‌پایان برای هر انتخاب، بسیار سنگین‌تر از سود بیشینه‌خواه بودن است.

و هرچند قابل‌قبول‌طلبان گاهی از انتخابی که کرده‌اند پشیمان می‌شوند - همهٔ ما اشتباه می‌کنیم و پشیمانی یک واکنش طبیعی است - روی کرد کلی آن‌ها پذیرش و قدردانی از آن‌چه دارند است تا آن‌چه ندارند.

انتخاب کنید که به جای یک بیشینه‌خواه، یک قابل‌قبول‌طلب باشید! به صورتی متناقض، احتمال یافتن شادی را بیشینه خواهید کرد.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید. ۱۴۱

## ۵۵

### بر اساس احساسات تان عمل کنید

-یا-

### فعالانه احساسات تان را بپذیرید

تناقض عجیبی است که وقتی خودم را همان‌گونه که هستم می‌پذیرم، سپس می‌توانم تغییر کنم.

- کارل راجرز -

هنگامی که احساسی نیرومند را تجربه می‌کنیم، اغلب به نظر می‌رسد انتخابی که داریم بین واکنش نشان دادن بی‌فکرانه به آن احساس یا رد کردن آن است. ولی در حقیقت هرگاه احساسی داریم، بدون توجه به این که چه قدر نیرومند است، با دو انتخاب روبه‌رو هستیم. انتخاب اول این است که آیا احساس را رد کنیم یا بپذیریم، آیا آن چه وجود دارد را منکوب کنیم یا آن را قبول کنیم.

قبول کردن احساسات مان لزوماً دربارهٔ دوست داشتن هرچه احساس می‌کنیم نیست؛ بلکه، دربارهٔ اجازه دادن به خودمان برای تجربه کردن کامل آن است. انتخاب دوم ما این است که آیا به صورت غیرارادی به احساسات واکنش نشان دهیم یا وقت بگذاریم تا دربارهٔ بهترین روش مناسب رفتار کردن در موقعیت معین فکر کنیم.

پذیرش فعال به معنای در کنار هم قرار دادن این دو انتخاب است: اول، پذیرفتن احساسات به جای رد کردن آن؛ و دوم، به جای واکنش نشان دادن بدون فکر به احساسات، انتخاب کردن مناسب‌ترین راه کار. <sup>۵۵</sup>



نوشتن این کتاب در حال تغییر دادن من است. هفته قبل دخترم، شریل، را به یک پناهگاه پرندگان بردم، در حالی که همسرم، تمی، بزرگ‌ترین پسرمان، دیوید، را به مهمانی تولد یک دوست برد. شریل و من اوقات بسیار خوشی داشتیم و وقتی به خانه رسیدیم، عکس‌های شریل با طوطی‌ها و گل‌ها - چندتا از دوست‌داشتنی‌ترین عکس‌هایی که از او داشتیم - را به تمی نشان دادم. دیوید، که هفت ساله است، با جدیت نگاه می‌کرد ولی وقتی برای عکس‌ها آه و اوه می‌کردیم، هیچ نگفت. من به طبقه بالا رفتم و چند دقیقه بعد برگشتم تا عکس‌ها را به کامپیوترم منتقل کنم. هنگامی که دیدم که حافظهٔ دوربین خالی است، متوجه شدم که دیوید همهٔ عکس‌ها را پاک کرده است. بسیار عصبانی بودم. نزدیک بود بر سر پسرم فریاد بزنم، و در آن هنگام، با به یادآوردن این‌که در هر لحظه از زندگی‌ام انتخابی دارم، ایستادم. آهسته به دیوید گفتم، «الان اتاق را ترک خواهم کرد، چون آن‌قدر از دست‌ات عصبانی هستم که اگر نروم منفجر خواهم شد.» من به اتاقم رفتم و برای چند ساعت از دیوید دور شدم تا وقتی که احساس کردم که عقلانیت‌ام را بازیافته‌ام.

هنگامی که پی بردم که دیوید چه کار کرده بود، درباره احساسات‌ام انتخابی نداشتم - نمی‌توانستم خشمگین نباشم - ولی دربارهٔ رفتارهایم انتخاب داشتم. می‌توانستم منفجر شوم (که بعد پشیمان می‌شدم)، یا می‌توانستم اتاق را ترک کنم (و وقتی حال و وضع متفاوتی داشتم، تصمیم بگیرم که چه‌گونه رفتار کنم). مدتی بعد، وقتی خشم‌ام فرونشسته بود، برای دیوید توضیح دادم که حسادت طبیعی است و همهٔ ما بعضی اوقات آن را تجربه می‌کنیم. اما با این‌که احساس او قابل قبول بود، رفتارش چنین نبود.

به عنوان یک پدر اشتباهات بسیاری انجام داده‌ام، و بدون شک انجام خواهم داد، ولی در این مورد باور دارم که کار درست را انجام دادم. دیوید درس مهمی فرا گرفت چون من رفتاری را که می‌خواهم او ارائه دهد مدل‌سازی کردم - و آموختم که قادر بودم به آن‌چه نصیحت می‌کنم، حتی در شرایط حساس، عمل کنم.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۴۳

هنگامی که یک احساس منفی شدید را تجربه می‌کنید، مانند خشم، نفرت یا حسادت، شاید عاقلانه باشد تا به خودتان زمان بدهید تا کمی آرام شوید. هنگامی که قادر هستید دوباره معقولانه فکر کنید، پاسخ مناسب را انتخاب کنید.

\* \* \*

## ۵۶

### ملال خاطر ناشی از روزمره‌گی را تجربه کنید

-یا-

### شور و هیجان را تجربه کنید

نمی‌توانید دو بار در رودخانه‌ای یکسان گام نهید، بدین جهت که آب‌هایی متفاوت همواره به سمت شما روان می‌شوند.

- هراکلیتوس

هیچ فعالیت، بدون توجه به میزان روزمره‌گی آن، نمی‌تواند دو بار به شیوه‌ای یکسان انجام شود. با یادآوری این‌که هر لحظه یگانه است، که هیچ‌گاه قبل از این وجود نداشته و پس از آن وجود نخواهد داشت، می‌توانم زندگی‌ام را با معنا و رغبت و علاقه درهم آمیزم. یک کودک، شور و هیجان را در معمولی‌ترین فعالیت‌ها - قدم زدن، دیدن یک سگ، لمس کردن تکه‌ای پارچه، تکه‌تکه کردن نان - تجربه می‌کند. چه‌گونه می‌توانم بیاموزم که در زندگی روزمره‌ام چیزهای هیجان‌انگیز و جالب توجه را ببینم؟ چه‌گونه می‌توانم زندگی‌ام را به شیوه‌ای که یک کودک تجربه می‌کند، تجربه کنم؟ چه‌گونه می‌توانم در رودخانه‌ای یکسان گام نهم و تازه‌گی‌اش را تشخیص دهم؟ ۵۶

\* \* \*

الیاو پسر سه ساله من است. دیروز او و من به سمت زمین بازی مجاور که حدود ۸۰۰ متر از خانه ما فاصله دارد قدم زدیم. اگرچه همان مسیر را ده‌ها بار پیموده‌ایم، مانند این بود که این مسیر را برای اولین بار طی می‌کردیم. به محض این‌که از خانه خارج شدیم فریاد زد: «سگ!!! بابایی، نگاه کن، یه سگ». آن، سگ همسایه بود که قبل از این ده‌ها بار دیده بود، اما الیاو به این واقعیت اجازه نداد که اشتیاق‌اش را تعدیل کند. سپس، یک ماشین دید. فریاد زد: «ماشین!!!» با

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۴۵

شور و هیجانی که پدربزرگ و مادربزرگم بایستی احساس کرده باشند وقتی برای اولین بار در جاده خاکی روستایشان یک ماشین دیدند.

و سپس صدای هواپیمای در حال پرواز در هزاران فوت بالای سرمان - صدایی که تا وقتی که الیاو به آن اشاره کرد نشنیده بودم - به او یادآوری کرد که او هم، مانند برادران رایت یا چارلز لیندبرگ، نیروی جاذبه را به چالش کشیده بود. ده‌ها اکتشاف جدید انجام شد تا به زمین بازی رسیدیم، که در آن‌جا ناگهان دوست‌اش امری را دید، که او را یک ساعت قبل در کودستان دیده بود، و هر دو خندیدند و هم‌دیگر را بغل کردند مثل این‌که ده‌ها سال است هم‌دیگر را ندیده‌اند، و به سرعت در کنار هم در حالی که این لحظه را جشن گرفته بودند به سمت سرسره‌ها دویدند.

ما نمی‌توانیم زندگی‌مان را همان‌گونه که یک کودک سه ساله زندگی می‌کند، در یک حالت شگفتی دائمی، سپری کنیم. از خودبی‌خود شدن برای هر حیوان، ماشین یا شیء پرنده که با آن روبه‌رو می‌شویم، وقت گیر و خسته‌کننده خواهد بود، و تا حدی ناخوشایند خواهد بود اگر مجبور باشیم همان‌گونه که با شور و هیجان با یک دوست که مدت‌ها ندیده‌ایم برخورد می‌کنیم، هم‌کاری را که یک ساعت قبل دیده‌ایم بغل کنیم. ولی اگر دوباره یاد بگیریم که جهان را از دیدگاه تازه یک کودک مشاهده کنیم، می‌توانیم یک پیاده‌روی روزمره را به سیاحتی هیجان‌انگیز تبدیل کنیم.

آیا می‌توانید تازگی و هیجان را در روزمره‌گی بیابید؟ از روش تجربه‌کردن دنیا به وسیله یک کودک چه می‌توانید بیاموزید؟



## ۵۷

### با توفان پیکار کنید

-یا-

### توفان را نظاره‌گر باشید

هوشیاری به معنای دیدن چیزها همان‌گونه که هستند، بدون تلاش برای تغییر آن‌هاست. مقصود، کاهش دادن تدریجی واکنش‌هایمان به احساسات ناراحت‌کننده است و مواظب بودن که خود احساس را رد نکنیم.

- تارا بنت-گولمان

همه ما در زندگی‌مان توفان‌هایی - تجربه‌های دشوار یا دوره‌های سخت - را تجربه می‌کنیم، و حال آن‌که می‌توانیم انتخاب کنیم که با توفان پیکار کنیم، می‌توانیم روی‌کردی دیگر به کار گیریم، روی‌کردی که به ویژه وقتی با درد احساسی سروکار داریم سودمند است. می‌توانیم فقط مشاهده کنیم.

برای هزاران سال، متفکران شرقی، هنر و دانش مراقبه عدم وابستگی را تمرین می‌کرده‌اند. درست همان‌گونه که یک ماهی می‌تواند به توفانی خشنناک از اعماق آرام، بدون گرفتار شدن در آن، نگاه کند، ما هم می‌توانیم ذهن‌مان را پرورش دهیم تا به صورت مجازی گامی به عقب بردارد و فقط طغیان توفان احساسات درون را بنگرد. در بیش‌تر موقعیت‌ها، بیش‌تر ما می‌توانیم درام‌های خودمان را مشاهده کنیم، به همان سبکی که یک درام را که بر روی صحنه اتفاق می‌افتد مشاهده می‌کنیم - با دل‌سوزی و کنجکاوی. به بیان جفری شوارتز روان‌شناس، «در هر لحظه از زندگی‌تان، در حال انتخاب هستید که هوشیار باشید یا نه.»<sup>۵۷</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۴۷

\* \* \*

افسانه‌ای آفریقایی دربارهٔ یک اسب آبی وجود دارد، که هنگام عبور از رودخانه، یک چشم‌اش را گم کرد. اسب آبی، دیوانه‌وار شروع به جست‌وجوی آن کرد. پشت سرش، جلوش، دو طرف‌اش، پایین پایش را جست‌وجو کرد ولی بی‌نتیجه بود.

از کنار رودخانه، پرندگان رودخانه و دیگر جانوران پیشنهاد کردند که برای مدتی دست از جست‌وجو بردارد تا استراحت کند و نیرویش را بازیابد، ولی او از ترس این‌که هیچ‌گاه دوباره چشم‌اش را نیابد، قبول نمی‌کرد. و هم‌چنان با ناامیدی به جست‌وجوی بدون نتیجه پرداخت، تا وقتی که چنان خسته شد که مجبور شد استراحت کند.

همین که از حرکت باز ایستاد و استراحت کرد، رودخانه هم آرام شد. گل و لایی که به هم زده بود در کف رودخانه ته‌نشین، و آب، آرام و زلال و شفاف شد. و آن‌جا، خوابیده در کف رودخانه، چشمش را دید. اغلب وقتی می‌ایستیم و درنگ می‌کنیم، می‌توانیم آشکارا متوجهٔ توفان شویم. برخی اوقات با انجام ندادن هیچ کاری، با رها کردن به جای تلاش برای انجام کاری، دشواری‌ها سپری و مشکلات رفع می‌شوند.

آیا زمان‌هایی هست که بتوانید فقط گل و لای را رها کنید تا ته‌نشین شود؟ آیا جاهایی در زندگی‌تان هست که به جای ایجاد جنب و جوش بتوانید با به آرامی مشاهده کردن، بهره‌مند شوید؟

\* \* \*

## ۵۸

### نسبت به خودتان بی‌گذشت و خشن باشید

-یا-

### با مهربانی و سخاوت با خودتان رفتار کنید

هرچه بیش‌تر، مهربانی به خودتان را گسترش دهید، پاسخ خودکار شما به دیگران، بیش‌تر این‌گونه خواهد بود.

#### -وین دایر

قانون طلایی به ما می‌گوید که آن‌چه بر خودتان روا نمی‌دارید بر دیگران روا ندارید. این قانون فرض می‌کند که ما با خودمان خوب رفتار می‌کنیم، که همواره چنین نیست. اغلب اوقات با خودمان کم‌تر بخشنده، کم‌تر مهربان هستیم تا با دیگران. چرا بیش‌تر اوقات با خودمان بدتر از دیگران برخورد می‌کنیم؟ دوستان‌مان را هر بار که کارآیی آن‌ها کم‌تر از کامل است ملامت نمی‌کنیم، یا هرگاه از فرزندان‌مان اشتباهی سرزد با آنان به تندی برخورد نمی‌کنیم - بلکه برای دل‌داری دادن و حمایت از آن‌ها هر آن‌چه می‌توانیم انجام می‌دهیم. می‌توانیم همین ظرفیت برای دل‌سوزی را به رابطه‌مان با خودمان وارد کنیم. از خاک نرم و به خوبی پرورش یافته است که یک دانه می‌تواند رشد کند و شکوفا گردد. <sup>۵۸</sup>

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۴۹

\* \* \*

در سال ۲۰۰۰، هشتمین کنفرانس ذهن و زندگی در دهرمسالا، هند، با حضور برخی از عصب‌شناسان برجسته و هم‌چنین تعدادی از عالمان و متخصصان سرشناس بودایی، از جمله دالایی لاما، برگزار شد.

دنیل گولمان، در کتاب‌اش، احساسات ویرانگر، برخی از گفت‌وگوهای انجام شده در طول این پنج روز که شرق با غرب ملاقات کرد را ثبت می‌کند. مباحثه‌ای خاص، دربارهٔ ایدۀ دل‌سوزی بود. تبتی‌ها از پی‌بردن به این که در سنت غربی، دل‌سوزی تنها برای دیگران به کار برده می‌شود - یک احساس نوع‌دوستانه - شگفت‌زده شدند و دالایی لاما بیان کرد که «تسودا»، که معادل تبتی برای «دل‌سوزی» یا «مراقبت» است، هم برای خود و هم برای افراد دیگر به کار برده می‌شود. عشق به خود و عشق به دیگران تفکیک‌ناپذیر هستند، دو روی یک سکه، به همین صورت، دالایی لاما از این که عشق به خود در غرب فراگیر نبود، و بعضی افراد نسبت به خودشان تحقیر و حتی نفرت را تجربه می‌کردند، شگفت‌زده شد.

روایتی دیگر از قانون طلایی - فرمان‌دهنده به ما تا به همسایگانمان همان‌گونه عشق بورزیم که به خودمان عشق می‌ورزیم - از عشق به خود به عنوان استاندارد برای عشق‌ورزی به دیگران استفاده می‌کند و در نتیجه عشق به خود را پیش‌فرض می‌شمارد. و با این حال، در سراسر گیتی، تمام فرهنگ‌ها شرطی شده‌اند تا عشق به خود را به عنوان چیزی منفی، چیزی که باید از آن شرمسار باشند، در نظر بگیرند. زمان آن است که حق بدیهی و طبیعی عشق به خودمان را دوباره به دست آوریم.

\* \* \*

## ۵۹

### خالی ادامه دهید

-یا-

### پر کنید

دشمن حقیقی کارایی عالی، استرس نیست ... مشکل، فقدان بازیابی قاعده‌مند و متناوب است.

#### - تونی شوارتز و جیم لور

ما با تغییر وضعیت دائمی بین خالی کردن و پرکردن دوباره ذخیره انرژی‌مان زندگی را سپری می‌کنیم. برای مثال، ما منابع را در طول روز مصرف می‌کنیم و سپس در هنگام خواب انرژی ذخیره می‌کنیم؛ کالری‌ها را در فعالیت‌های مختلف‌مان مصرف می‌کنیم و سپس غذا می‌خوریم تا آن‌چه را مصرف کرده‌ایم دوباره به دست آوریم. ما هم‌چنین این چرخه خالی-پر را در زندگی احساسی و معنوی‌مان تجربه می‌کنیم. فعالیت‌هایی وجود دارد که به ما در دوباره شارژکردن باتری‌های احساسی و معنوی‌مان کمک می‌کند (مانند گوش‌دادن به موسیقی که دوست داریم، سپری کردن اوقات با عزیزان‌مان، یا مرخصی‌گرفتن) و فعالیت‌ها و موقعیت‌هایی که انرژی ما را خالی می‌کند (از قبیل لحظات پرتنش، خشمگین‌شدن، یا کارکردن شبانه‌روزی بدون استراحت).

چرخه خالی-پر، طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. ولی، در دنیای مدرن ما - که تکنولوژی ما را از چرخه‌های طبیعی دور کرده است - باید برای یافتن توازن درست، بین «پرکننده‌ها» و «خالی‌کننده‌ها» گوش به زنگ باشیم. هنگامی که غذا و خواب به اندازه کافی به ما نرسد یا هنگامی که بیش از اندازه بخوابیم یا بیش‌تر از آن‌چه لازم داریم غذا بخوریم، به بهترین حالت عمل نمی‌کنیم؛ به طور مشابه، هنگامی که در یک حالت نامتوازن احساسی یا معنوی هستیم، از لحاظ روان‌شناسی به بهترین حالت عمل نخواهیم کرد.<sup>۵۹</sup>



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۵۱



مباحثه‌ای دیرپا در روان‌شناسی میان آن‌هایی که باور دارند که شخصیت ما ثابت است، جزئی تغییرناپذیر از آن که هستیم، و آن‌هایی که به شخصیت قابل‌انعطاف، همواره در حال تغییر با توجه به موقعیت، باور دارند، وجود دارد. پژوهش به‌وسیله پروفیسور براین لیتل راهی طولانی در وفق‌دادن دو دیدگاه به ظاهر متضاد پیموده است. به عقیده لیتل، ما یک «سرشت نخستین» داریم، سرشتی که فطری است. هم‌زمان اگر موقعیتی که خود را در آن می‌یابیم ایجاب کند، می‌توانیم «خارج از سرشت‌مان» هم رفتار کنیم؛ که این به گونه‌ای است که از اساس با سرشت نخستین ما متفاوت است. برای نمونه، یک درون‌گرا در مقابل یک جمع می‌تواند سرزنده و با نشاط باشد (مانند یک برون‌گرا)، و یک برون‌گرا در حال مطالعه برای امتحان می‌تواند بی‌صدا در اتاق‌اش بنشیند و مطالعه کند (مانند یک درون‌گرا).

ولی اگر چه همه ما قادر هستیم به خوبی خارج از سرشت رفتار کنیم، لیتل توضیح می‌دهد که به خاطر انجام این کار رنج می‌بریم. رفتارکردن خارج از سرشت، ما را خسته می‌کند؛ انرژی ما را تخلیه می‌کند. این یک مشکل است، مگر آن‌که بیاموزیم که دوره‌های رفتار خارج از سرشت را با دوره‌های رفتار مطابق با سرشت نخستین متوازن کنیم. برای نمونه، یک درون‌گرا شاید به زمانی برای تنها بودن پس از یک سخنرانی عمومی نیاز داشته باشد، یا یک برون‌گرا به مهمانی با گروهی بزرگ از دوستان پس از یک دوره مطالعه شدید انفرادی. لیتل این دوره‌های ذخیره مجدد انرژی‌مان را «تجدید قوا» می‌نامد.

ایده تجدید قوا مهم است، نه تنها برای بازیابی پس از آن‌که خارج از سرشت‌مان رفتار کردیم بلکه به طور کلی‌تر موقعی که در گذران زندگی، انرژی‌های احساسی را مصرف می‌کنیم. اگر در شناخت این نیاز دربرمانیم، ممکن است در پایان، کمبود پرکننده‌های احساسی‌مان را با پرکننده‌های فیزیکی جبران کنیم: امکان دارد پرخوری کنیم یا به پرکننده‌های مصنوعی مانند قهوه یا الکل معتاد شویم.

پرکننده‌های شما چیست؟ چه فعالیت‌هایی یک تجدید قوا را برای شما شکل می‌دهند؟  
سوخت‌گیری مجدد کنید، انرژی دوباره بگیرید، نوسازی کنید، دوباره پر کنید!

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۵۳

## ۶۰

### به احساس ناراحتی و اضطراب تسلیم شوید

-یا-

### کلی فکر کنید، موضعی عمل کنید

هر رفتار در دوران زندگی‌مان، چندین تار را لمس می‌کند که جاودانه خواهند لرزید.

- ادوین هابل شوین

فقط روزنامه را باز کنید یا اخبار تلویزیون را تماشا کنید و احساس کردن زمین‌گیر شدن، در هم شکسته شدن با تمامی غم و غصه‌ها و پریشانی‌های دنیا، بسیار آسان است. تلاش فراوانی باید به کار گرفته شود تا این احساس که هر چه می‌کنید ناچیز و بیهوده است، فراموش شود. آن‌چه به من کمک کرده است تا از عهده این احساس در هم شکستگی، که برای همه ما گاه‌گاهی پیش می‌آید برآیم، به اصطلاح اثر پروانه‌ای است - ایده‌ای که بخشی از تئوری مدرن آشفتگی است، که یک رویداد ظاهراً ناچیز می‌تواند پیامدهای عمده به همراه داشته باشد (پروانه‌ای که بال‌هایش را در یک طرف دنیا به هم می‌زند می‌تواند زنجیره‌ای از رویدادها را رقم زند که توفانی گرمسیری در آن سوی دنیا را موجب شود). هنگامی که برای اولین بار از اثر پروانه‌ای شنیدم، احساس کردم که بار سنگینی از دوش‌ام برداشته شد. فهمیدم که می‌توانم فقط خودم باشم و دنیایی از تفاوت ایجاد کنم. ۶۰

\* \* \*

کتاب‌های باستانی یهودی دو ایده مهم برای کمک به رویارویی با زمین‌گیر شدنی که گاهی اوقات از احساس در هم شکستگی ناشی می‌شود برای ما فراهم می‌کنند. در اولی نوشته شده است که «هر شخصی که یک زندگی را نجات دهد، مانند این است که همه دنیا را نجات داده است.» دومی می‌گوید: «شما موظف به اتمام کار نیستید، ولی مجاز به متوقف کردن آن هم نیستید.» ایده اول اهمیت هر شخص و در نتیجه اهمیت رفتارهای ما بدون توجه به این‌که واقعاً

بر چند نفر تأثیر می‌گذاریم را به ما یادآوری می‌کند؛ ایدهٔ دوم به ما یادآوری می‌کند که باید صرف نظر از این که چه قدر دیگر کار باقی مانده است، عمل کنیم.

یک حکایت از «سوپ جو برای روح» این حکمت باستانی را نمایش می‌دهد. مردی در ساحل هنگامی که آب دریا پایین بود در حالی که قدم می‌زد ستاره‌های دریایی را که به ساحل افتاده بودند به اقیانوس برمی‌گرداند. غریبه‌ای به او نزدیک شد و از او پرسید چرا خودش را با این کاری که انجام می‌دهد به زحمت می‌اندازد. به هر حال، هزاران ستاره دریایی در ساحل بود، و در صدها ساحل دیگر هم. «نمی‌توانی ببینی که به هیچ وجه نمی‌توانی تأثیری مهم بر جا بگذاری؟»

مرد به غریبه نگاهی انداخت، خم شد، ستاره دریایی دیگری برداشت، و آن را به اقیانوس پرتاب کرد. و گفت: «برای این یکی تأثیر داشت.» وقت بگذارید و دربارهٔ اهدافی که برای‌تان مهم‌اند بیندیشید. متعهد به عمل کردن باشید، مهم نیست چه قدر کوچک، زیرا که تأثیرگذار خواهد بود.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۵۵

## ۶۱

### تسلیم منفی‌نگری شوید

-یا-

### به هرجا که می‌روید انرژی مثبت به همراه بیاورید

هرجا که می‌روید، بدون توجه به آب و هوا، همیشه آفتاب خودتان را به همراه داشته باشید.

- آنتونی دی آنجلو

اغلب خیلی زود پس از آن‌که از خواب بیدار می‌شویم به این نتیجه می‌رسیم که «این هم یکی از آن روزهاست»، و با این کار یکی از آن روزها را خلق می‌کنیم؛ یا در موقعیتی قرار می‌گیریم و پیش‌بینی می‌کنیم که بد خواهد بود - ملال‌آور، رنجاننده، ناامیدکننده یا رنجش‌آور - و پیش‌بینی ما یک پیش‌گویی خودبرآورده شونده می‌شود. ولی در حقیقت ما می‌توانیم بیش‌تر روزها و بیش‌تر رویارویی‌ها را شاد، سرزنده، مثبت و دل‌پذیر کنیم - اگر انتخاب کنیم که این‌گونه احساسات را به موقعیت‌ها بیاوریم. احساسات واگیردار هستند. همان‌گونه که من تحت تأثیر حالت دیگران قرار می‌گیرم، دیگران هم از حال من تأثیر می‌گیرند. اگر انتخاب کنم که با حس شادی و شور وارد یک اتاق شوم، حال مثبت من منتشر خواهد شد و آن‌هایی را که حضور دارند تحت تأثیر قرار خواهد داد. و هر چند مطمئناً باید به خودم اجازه دهم که احساسات دردناک را تجربه کنم، در برخی موقعیت‌ها شایان قدردانی خواهد بود اگر «وانمودش کنم تا وقتی که واقعاً پدیدار شود» و خودم و دیگران را با انرژی مثبت اشباع کنم. <sup>۶۱</sup>

\* \* \*

یکی از آن صبح‌ها بود. زود بیدار شدم تا به پرواز ۶ صبح از فرودگاه لوگان بوستون برای رفتن به شانگهای برسم. راننده تاکسی که مرا به فرودگاه می‌برد نمی‌توانست غرولند کردن‌اش را متوقف کند - اول درباره پروژه بیگ‌دیگ در بوستون و این‌که دولت چه‌قدر بد بود، و در پایان دربارهٔ همسایهٔ پر سر و صدا و بی‌منطق‌شان در پایین خیابان. من طرفدار بیرون ریختن و در میان

گذاشتن احساسات هستم، ولی این، سی دقیقه بدون وقفه منفی‌بافی بود که در ۴:۳۰ صبح، هنگامی که نیمه‌خواب بودم، گفته می‌شد. و من، به او پول می‌دادم.

با حالی محزون به فرودگاه رسیدم و سپس از بازرسی عبور کردم که اصلاً کمک‌حال نبود. از بیست و چهار ساعت آینده که باید در فرودگاه‌ها و در هوا سپری می‌کردم، وحشت‌زده شده بودم. و در آن هنگام، او را دیدم. یک کارمند خط هوایی که به نظر پنجاه ساله می‌رسید، با گاری غذا از هواپیما خارج می‌شد.

به من نگاه کرد و لبخند زد - یک لبخند ساده و واقعی. من هم لبخند زدم و او گفت: «امیدوارم روزی شگفت‌انگیز داشته باشید.»

به خاطر او چنین شد. حال‌ام بلافاصله بهبود یافت. حتی قادر بودم دربارهٔ تاکسی‌سواری‌ام تا فرودگاه بخندم. ناگهان دوباره با اشتیاق در انتظار سفرم و دیدار دوستان‌ام در چین بودم.

شاید برای تو ساده نبوده است که در آن صبحگاه لبخند بزنی - به همان اندازه که برای من زود بود برای تو هم بود - مطمئن هستم که تو هم دلایل خوبی داشتی که حالی ناگوار داشته باشی. و با این حال انتخاب کردی که لبخند بزنی، و مطمئن هستم که روز من و بسیاری دیگر را تغییر دادی. می‌خواهم از تو تشکر کنم، اگرچه نام‌ات را نمی‌دانم و حتی به خاطر نمی‌آورم که قیافه‌ات چه‌گونه بود - به جز لبخندت، که هیچ‌گاه فراموش نخواهم کرد.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۵۷

## ۶۲

### منکوب کنید

-یا-

### ابراز کنید

بروز ندادن افکار، احساسات و رفتارهایمان می‌تواند افراد را در معرض بیماری‌هایی کوچک و بزرگ قرار دهد.

#### - جیمز پنی بیکر

گاهی از صحبت کردن دربارهٔ خودمان، ابراز کردن احساساتمان، خطر ضعیف به‌نظر رسیدن، احساس ترس می‌کنیم. پاسخ به صداقت ما شاید آن‌چه انتظار یا نیاز داریم نباشد. ابراز کردن خود، بهره بردن از فرصت با ریسک صدمه دیدن است. ولی انتخاب ابراز نکردن ریسک نیست، بلکه تضمین از دست دادن - از دست دادن رابطهٔ عاشقانه، از دست دادن رشد فردی و بین فردی، از دست دادن فرصت‌ها - است. و اگر ریسک ابراز کردن، مرعوب‌کننده است، می‌توانیم با برداشتن گام‌های کوچک شروع کنیم. می‌توانیم برای نمونه با ابراز کردن خودمان در یک دفترچه و سپس به تدریج به افرادی که به ما نزدیک هستند، شروع کنیم.

زندگی بسیار غنی‌تر، روشن‌تر و خوش‌دلانه‌تر می‌گردد، هنگامی که بیش از این به وانمود کردن آسیب‌ناپذیری ادامه ندهیم. <sup>۶۲</sup>

\* \* \*

در قلمرو پزشکی ارتباط بین ذهن و جسم به خوبی اثبات شده است - از تأثیر دارونما گرفته تا مدارکی که استرس و بازداشتن خود از نشان دادن احساسات را به درد و رنج‌های جسمانی گره می‌زنند. بنا به گفته دکتر جان سارنو، پروفیسور در دانشکدهٔ پزشکی دانشگاه نیویورک، کمردرد، سندروم گرفتگی عصب دست، سردردها و علائم دیگر اغلب «پاسخی به نیاز به نگاه‌داشتن احساسات وحشتناک، غیراجتماعی، نامهربانانه، بچه‌گانه، برآشفته و خودخواهانه از تبدیل شدن به

خودآگاه است.» به دلیل این که درد جسمانی در فرهنگ ما ننگ کم‌تری به همراه دارد تا بیماری احساسی، ذهن ناخودآگاه ما توجه - خودمان و دیگران - را، از احساس به جسم منحرف می‌کند. توصیه پزشکی که دکتر سارنو به هزاران بیمارش پیشنهاد می‌کند، ابراز کردن به جای در خود ریختن است: قبول کردن احساسات منفی و پذیرفتن دلوپسی، خشم، ترس، حسادت یا پریشانی‌هایشان. در بسیاری موارد، نه تنها بیان احساس شخص موجب ناپدید شدن علائم جسمی می‌شود، بلکه احساسات منفی را هم کم می‌کند.

روان‌درمانی به این دلیل موثر واقع می‌شود که درمان‌جو به احساسات - دردناک و لذت‌بخش - اجازه می‌دهد تا آزادانه جریان یابند. به دلایل مشابه، حرف‌زدن با یک دوست صمیمی یا نوشتن در یک دفترچه درباره احساسات‌مان کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشیم. کانال‌هایی بیابید که از طریق آن‌ها بتوانید احساسات‌تان را ابراز کنید. با نوشتن در یک دفترچه یا با در میان گذاشتن با یک دوست، ابراز کنید و مقداری از احساسات حبس شده را رها کنید.

\* \* \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۵۹

## ۶۳

### خودتان را به گذشته گره بزنید

-یا-

### آینده خود را بیافرینید

هیچ چیز از پیش تعیین شده نیست: موانع گذشته شما می‌توانند دروازه‌هایی باشند به سوی شروع‌های تازه.

- رالف بلوم

ما هیچ کنترلی بر گذشته‌مان نداریم. شاید مجبور بوده‌ایم تا سختی یک تربیت خشن و زهرآگین را تحمل کنیم، یا از نعمت خانواده‌ای با محبت و دل‌سوز بهره‌مند بوده‌ایم؛ شاید خوش‌شانس بوده‌ایم و بخت چندین بار با ما یار بوده است یا بدشانس بوده‌ایم و چندین روی‌داد بدشگون را تجربه کرده‌ایم. اما در حالی که ما نمی‌توانیم تاریخ را تغییر دهیم، می‌توانیم آینده را ترسیم کنیم. به یقین درست است که تجربیات گذشته تا حدودی رفتار حال و آینده ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ اما تأثیر گذشته احتمالی است نه قطعی. به بیان دیگر، از طریق خود-آگاهی هم‌راه‌شده با کوشش هوشیارانه، توانایی داریم که زندگی‌ای را که می‌خواهیم داشته باشیم بیافرینیم. در هر لحظه، انتخاب تابع بدشانشی‌های گذشته بودن، یا هدایت‌کردن زندگی‌مان در مسیری که میل داریم، با ماست. <sup>۶۳</sup>

\* \* \*

داستانی مشترک در کتاب‌های روان‌شناسی، یک جفت دوقلوی همسان را توصیف می‌کند که در محیطی خشن، با پدری که اغلب مست است یا مواد مخدر مصرف کرده است و با آن‌ها و مادرشان بدرفتاری می‌کند، بزرگ می‌شوند. هنگامی که دوقلوها در دهه سوم زندگی‌شان هستند، یک روان‌شناس با هر دو آن‌ها در قالب یک مطالعه، مصاحبه کرد.

اولین دوقلو که او ملاقات کرد یک معتاد به مواد مخدر بود که به کمک پولی که از دولت می‌گرفت زندگی می‌کرد؛ زن و بچه‌هایش سال‌ها پیش پس از آن‌که با آن‌ها بدرفتاری کرده بود، او را ترک کرده بودند. در لحظه‌ای کمیاب، هنگامی که مواد مصرف نکرده بود یا خشمگین نبود، روان‌شناس از او پرسید، «چرا با خودت و خانواده‌ات چنین می‌کنی؟» و او جواب داد، «چه‌طور می‌توانستم کاری دیگر انجام دهم، با توجه به خانواده‌ای که در آن بزرگ شدم؟»

روان‌شناس شانه‌اش را بالا انداخت و رفت تا با دوقلوی دیگر - که یک بازرگان موفق، با ازدواجی رضایت‌مندانه، و پدری خارق‌العاده بود - ملاقات کند. روان‌شناس از او پرسید که چه‌گونه به همه این‌ها دست یافته است، که او پاسخ داد، «چه‌طور می‌توانستم کاری دیگر انجام دهم، با توجه به خانواده‌ای که در آن بزرگ شدم؟»

به دست دوقلوها کارتهایی یکسان داده شده بود - محیط ناگوار مشابه، و حتی ژن‌هایی مشابه - ولی کارهایی بسیار متفاوت با آن انجام دادند. دوقلوی اول تسلیم شد و پذیرفت که گذشته‌اش را - با برده‌آن شدن، بازسازی کند؛ دوقلوی دوم مسیری متفاوت را انتخاب کرد و آینده‌ای بهتر را خلق کرد.

چه انتخاب‌هایی لازم است تا انجام دهید تا آینده‌ای بهتر برای خودتان خلق کنید؟

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۶۱

## ۶۴

### بدگمان باشید

-یا-

### دیدنی باز داشته باشید و بی‌ریا باشید

بدگمانی به شکل فرزاندگی تغییر قیافه می‌دهد، ولی دورترین چیز نسبت به آن است. زیرا بدگمان‌ها هیچ چیز یاد نمی‌گیرند. زیرا بدگمانی یک نابینایی خودخواسته است، طرد دنیا چون می‌ترسیم که به ما آسیب برساند یا ناامیدمان کند.

### - استغن کولبر

بدگمانی یک مکانیزم دفاعی است که به وسیله آن خودمان را از آسیب‌دیدن حفظ می‌کنیم. اما در حقیقت، بدگمانی بیش‌تر از آن که سودمند باشد خسارت می‌رساند. به دلیل این‌که احساس بد میان ما و دیگران ایجاد می‌کند، هزینه‌ای بسیار بالا به ما تحمیل می‌کند. برای بی‌ریا بودن و دیدنی باز داشتن، شجاعت بسیار زیادی لازم است، زیرا که وقتی سپرهای دفاعی‌مان را پایین می‌آوریم، آسیب‌پذیرتر می‌شویم و احتمال بیش‌تری وجود دارد که آسیب ببینیم. ولی این ریسک، ارزش خطر کردن را دارد، چون برای ما فضایی جهت ایجاد صمیمیت و شادی فراهم می‌کند. بدگمانی، زیبایی را می‌گیرد و آن را به چیزی عادی تبدیل می‌کند؛ بی‌ریایی چیزهای عادی را به زیبا تبدیل می‌کند. ۶۴

\* \* \*

ارسطو، فیلسوف یونان باستان، گفت که تخیل از تاریخ مهم‌تر است زیرا درحالی‌که تاریخ چیزها را همان‌گونه که بودند نمایش می‌دهد، تخیل چیزها را آن‌گونه که می‌توانند و باید باشند نشان می‌دهد.

آثار بزرگ رنسانس راه را برای دنیایی جدید و بهتر، با فراهم کردن تصویری از آن چه امکان پذیر بود، هموار کرد؛ کار هنرمندان بزرگ خیال پرداز - نظیر بتهوون و جرج الیوت - به ما نشان داد که روح انسان چه قدر می تواند بالا برود.

البته فیلم، یکی از مهم ترین گونه های هنر در دوره ما، هم یکی از محبوب هاست. و فیلم های محبوب اغلب به ما نشان می دهند که چه چیزهایی در روابط انسانی امکان پذیر است. داستان عاشقانه ای خالص و پر قدرت در بی خواب در سیاتل و کازابلانکا، مثبت گرایی ناب در پولیانا و نمی توانی آن را با خودت ببری، و آرمان گرایی غیرعذرخواهانه در Pay It Forward و انجمن شاعران مرده وجود دارد. افراد زیادی این فیلم ها را به عنوان این که غیر واقعی و ساده لوحانه اند، رد می کنند، اما بسیاری بیش تر آن ها را تماشا می کنند و از آن ها لذت می برند. چرا؟ زیرا بخشی از ما آرزو می کند که این گونه دنیا و این گونه روابط انسانی که این فیلم ها به آن اشاره می کنند وجود داشته باشد. در ورای ظاهر بدگمان تصنعی ترین و دنیایی ترین فرد، قلبی حساس می تپد که مشتاق اصالت، امید و پیوند است.

چرا گارد خود را پایین نیاوریم و شروع به بیان دیدگاه هایمان نکنیم؟ چرا با کمی بیش تر بی ریایی و اندکی کم تر بدگمانی زندگی نکنیم؟ و اگر به مقداری الهام یا راهنمایی نیاز دارید، دوستان تان را دعوت کنید و یکی از آن فیلم های بزرگ که زندگی را به گونه ای که می تواند و باید باشد نشان می دهد، تماشا کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۶۳

## ۶۵

### با عجله عمل کنید

-یا-

### درنگ کنید

زندگی برای عجله کردن، بیش از حد کوتاه است.

#### - هنری دیود ثورو

هنگامی که افراد در مورد ارزش‌هایشان سازش می‌کنند - از روی بی‌فکری مرتکب عملی غیراخلاقی‌شدن یا فراموش کردن رضایت‌مندی شخصی در شغل‌هایشان به دلیل فشار اجتماعی - معمولاً آن را به عنوان نشانه‌ای از فقدان شخصیت می‌بینیم. ولی گاهی، علت بسیار خوش‌خیم‌تر است: کمبود وقت. به سرعت عمل کردن مطمئناً می‌تواند سودمند، حتی لازم باشد. ولی در دنیای مدرن‌مان، سرعت زندگی را تا نهایی غیرسالم شتاب داده، فراموش کرده‌ایم که گاهی آهسته‌تر، بهتر است. هنگامی که وقت نمی‌گذاریم تا درباره رفتارهایمان فکر کنیم یا در مورد انتخاب‌هایی که می‌کنیم بیندیشیم، به آنی‌ترین و نمایان‌ترین منبع اثر، واکنش نشان می‌دهیم. در نتیجه اغلب با نگاه به گذشته تشخیص می‌دهیم که به جای عمل بنا بر ارزش‌های درونی‌مان، به فشارهای اجتماعی واکنش نشان داده‌ایم.

یکی از مؤثرترین راه‌ها جهت بالا بردن احتمال این‌که بنا بر ارزش‌های درونی‌مان عمل خواهیم کرد - عنصری کلیدی در زیستنِ زندگی که واقعاً می‌خواهیم داشته باشیم - درنگ کردن و تفکر درباره آن‌چه واقعاً انجام می‌دهیم و در مورد نتایج حاصل از رفتارهایمان است. ۶۵

\* \* \*

جان دارلی و دنیل بتسون، دو روان‌شناس از دانشگاه پرینستون، آزمایشی را طراحی کردند که حکایت سامری نیکوکار کتاب مقدس را شبیه‌سازی کرد. دارلی و بتسون به صورت تصادفی شرکت‌کنندگان را، که همه آن‌ها دانش‌جویان علوم دینی پرینستون بودند، به دو دسته تقسیم

کردند. از گروه اول خواسته شد تا خطابه‌ای در مورد حکایت سامری نیکوکار آماده کنند؛ از گروه دوم خواسته شد تا در مورد موضوع دیگری از کتاب مقدس سخنرانی تهیه کنند. همه دانش‌جویان دستورالعمل‌هایشان را در یک ساختمان دریافت کردند و سپس از آن‌ها خواسته شد تا به ساختمانی دیگر که حضار منتظر شنیدن خطابه آن‌ها بودند، بروند.

قبل از آن‌که برای ارائه سخنرانی فرستاده شوند، به نیمی از دانش‌جویان علوم دینی گفته شد، «قبل از این‌که آماده حضور شما شوند، چند دقیقه وقت خواهد بود، ولی بهتر است مستقیماً به آن‌جا بروید.» به بقیه دانش‌جویان گفته شد، «آه، شما تأخیر دارید. چند دقیقه قبل منتظر شما بودند ... پس بهتر است عجله کنید.» در مسیرشان به سمت محل ارائه، هر دانش‌جو با فردی که خم شده بود و به نظر می‌رسید که درد دارد، وانمود می‌کرد که ناخوش و پریشان است، روبه‌رو شد. دانش‌جویان هیچ نمی‌دانستند که این شخص در حقیقت یک هنرپیشه است و آن‌ها در یک آزمایش شرکت کرده‌اند.

نتیجه این بود که حدود دو سوم از افرادی که به آن‌ها گفته شده بود زمان دارند. ایستادند تا به شخص پریشان کمک کنند، در حالی که فقط یک دهم از کسانی که فکر می‌کردند تأخیر دارند، چنین کردند. این نتایج متأثر از این‌که آیا خطابه آن‌ها در مورد سامری نیکوکار بود، یا چه‌قدر دیندار بودند (که جداگانه بوسیله پژوهش‌گران پیمایش شده بود) نبود. وقتی بعد از آن به دانش‌جویان علوم دینی درباره آزمایش اطلاع داده شد، آن‌ها از رفتار خودشان - رفتاری که بازتاب دهنده اعتقادات درونیشان نبود - وحشت زده شدند. فشاری که احساس کردند، که زمان کافی در اختیار ندارند، که تعهداتی دارند که بر هر چیز دیگر اولویت دارد - موجب شد آن‌گونه رفتار کنند.

حتی در دنیای پرشتاب‌مان، برای این‌که بتوانید انتخاب‌های بهتری انجام دهید - انتخاب‌هایی که هم‌راستا با باورهای درونی شماست - زمان بگذارید تا فکر کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۶۵

## ۶۶

### در محدوده آسایش خود باقی بمانید

-یا-

### حدود خودتان را گسترش دهید

جرأت به خرج دادن از دست دادن زودگذر تکیه‌گاه یک فرد است. جرات به خرج ندادن، از دست دادن خویشتن است.

- سورن کی‌یرگور

خارج شدن از محدوده آسایش‌ام ... ناخوشایند است. خودم را در معرض خطر و ریسک شکست قراردادن، آسان نیست؛ بارها و بارها شکست خوردن، که نتیجه طبیعی بیش‌تر ریسک‌کردن است، هیچ‌گاه خوشایند نیست ولی در نهایت تلاش نکردن برای این‌که بتوانم از شکست جلوگیری کنم برای موفقیت بلندمدت و روی هم رفته به‌زیستی‌ام، زیان‌بارتر است تا خودم را در معرض خطر قراردادن و شکست خوردن. هنگامی که جسارت به خرج می‌دهم، هنگامی که حدود خودم را گسترش می‌دهم، احتمال بسیار بیش‌تری وجود دارد که شکست بخورم - و به یقین هزینه‌ای دارد - ولی هزینه جرات به خرج ندادن و شکست نخوردن بسیار بالاتر است. ۶۶

\* \* \*

در اوایل کارش، جیم برک، مدیرکل بسیار موفق جانشون و جانشون، اهمیت ریسک کردن را از رئیس افسانه‌ای هیأت مدیره سازمان، ژنرال جانشون، آموخت. پس از آن‌که برک به جانشون و جانشون آمد، چندین داروی بدون نیاز به نسخه را برای کودکان به بازار عرضه کرد. همه محصولات به صورتی فجیع شکست خوردند. در حالی که انتظار داشت اخراج شود، به دفتر ژنرال جانشون فراخوانده شد. در عوض، ژنرال جانشون دست‌اش را دراز کرد و گفت، «فقط می‌خواهم به تو تبریک بگویم. همه تجارت تصمیم‌گیری است، و اگر

تصمیم‌گیری هیچ شکستی نخواهی داشت. سخت‌ترین کاری که دارم، مجبور کردن افراد به تصمیم‌گیری است. اگر همان تصمیم اشتباه را دوباره تکرار کنی، اخراجات خواهم کرد. اما امیدوارم تصمیم‌های زیاد دیگری بگیری، و درک خواهی کرد که شکست‌های بیش‌تری نسبت به موفقیت‌ها وجود خواهد داشت.»

ژنرال جانسون، کارمندان‌اش را تشویق می‌کرد تا فراتر از امنیت آشنا و مطمئن قدم گذارند و ریسک کنند. برک این فلسفه را هنگامی که مدیرکل شد با آغوش باز پذیرفت: «ترقی نمی‌کنیم مگر این‌که ریسک کنیم. هر شرکت موفق سرشار از شکست‌هاست.» برک از سوی مجله فورچون به عنوان یکی از بزرگ‌ترین مدیرکل‌های تاریخ انتخاب شد. او، در اوایل کارش، آموخته است که برای موفق شدن باید ریسک کرد، از محدودهٔ آسایش خارج شد و حدود را گسترش داد. کجا در زندگی‌تان می‌ترسید که از محدودهٔ آسایش خارج شوید؟ آیا این ترس مانع شما شده است؟ حدودتان را گسترش دهید.

\* \* \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۶۷

## ۶۷

به تصویری که از خود دارید تسلیم شوید

-یا-

آن شخصی شوید که می‌خواهید باشید

خود-پنداره سرنوشت است.

- ناتانیل برندن

همه ما ز این‌که چه‌گونه هستیم یا شیوه‌ای که باور داریم باید باشیم، پنداری داریم. این خود-پنداره شاید تأثیری مثبت بر ما داشته باشد، ولی می‌تواند به ما آسیب هم برساند. خود-پنداره بیش‌تر اوقات شکل چند جمله که ویژگی‌های شخصیتی را که فکر می‌کنیم داریم توصیف می‌کند یا رفتارهای شخصی‌ای را که باید یا نباید انجام دهیم بخود می‌گیرد. برای نمونه، خود-پنداره من ممکن است شامل برخی از این‌ها باشد: «من باهوش هستم»، «من جذاب هستم»، «من توانایی هم‌دلی دارم.» به گونه‌ای متفاوت، می‌تواند شامل برخی از این باورهای محدودکننده باشد: «من سزاوار شادی نیستم»، «من باید بی‌عیب و نقص باشم»، «من نمی‌توانم درست حساب و کتاب کنم»، «من بی‌ارزش هستم.» شاید این پندار، چه مثبت یا منفی، را در پیامی که در کودکی از یک بزرگ‌سال، که نقشی مهم در زندگی‌مان بازی می‌کرد، گرفتیم، یا از تجربه‌ای که داشتیم و یا حتی ریشه در یک معیار فرهنگی که به شدت جا افتاده است، داشته باشد.

خود-پنداره ما بر شیوه فکرکردن درباره خودمان و دنیا، شیوه رفتارکردن‌مان، و شیوه تجربه کردن زندگی‌مان به طور کلی، تأثیر می‌گذارد. و با این حال، علی‌رغم تأثیر مهمی که پندار ما بر هرکاری که انجام می‌دهیم دارد، می‌تواند تغییر داده و اصلاح شود.

ما می‌توانیم پیام‌های جدیدی را که فکر می‌کنیم سودمندتر است بکاریم و آن را به مرور زمان جای‌گزین قدیمی‌ها کنیم. برای انجام این کار، لازم است تا تفکر و عمل را با هم ترکیب کنیم. با

پافشاری - با تکرار پیام‌هایی معین «و» تطبیق دادن رفتارمان با آن پیام‌ها - می‌توانیم شیوه مشاهده کردن خودمان را تغییر دهیم.<sup>۶۷</sup>

\* \* \*

یکی از سودمندترین تمرین‌های خودیاری که اجرا می‌کنم، شامل خواندن لیستی از ویژگی‌هاست، که برای من، شیوه‌ای که می‌خواهم درباره خودم فکر کنم و آن‌گونه که می‌خواهم باشم را توصیف می‌کند.

این تمرین پس از فهمیدن این‌که صدای درونی که خود-پنداره‌ام خلق کرده و اغلب در ذهن‌ام می‌شنیدم، همواره دل‌سوز و مفید نبود، به ذهن‌ام رسید. برای نمونه، تلفیق «من به اندازه کافی خوب نیستم» و «من مجاز به اشتباه کردن نیستم» هسته مرکزی کشمکش من با کمال‌گرایی بود. هنگامی که به هزینه‌ای که این پیام‌ها به من تحمیل می‌کردند آگاه شدم، تصمیم گرفتم آن‌ها را با پیام‌هایی مفیدتر، مانند «به خودم اجازه می‌دهم که انسان باشم» و «من بازی می‌کنم و سرزنده هستم» جای‌گزین کنم. شاید این‌ها به دیگران مرتبط یا برای آن‌ها مفید نباشد، ولی برای من بسیار پرمعنی هستند.

و سپس یک لیست از هشت پیام صریح که به عنوان راهنمایم به سوی یک زندگی بهتر می‌خواستم، تهیه کردم. هر صبحگاه لیست‌ام را مرور می‌کنم، صرف کردن نیم دقیقه برای هر پیام، فکر کردن درباره این‌که آن پیام چه قدر برای من اهمیت دارد، تصور و احساس این‌که آن‌گونه که می‌خواهم باشم، شبیه چیست. پیام‌های منفی لزوماً ناپدید نمی‌شوند، ولی به مرور زمان، در نتیجه پافشاری ما بر پیام‌های جای‌گزین، مرکزیت و سلطه طاقت‌فرسای خود را از دست می‌دهند و نفوذ کم‌تری بر ما دارند.

به جای واکنش نشان دادن به پنداری که به ارث برده‌اید، پندار خودتان و سرنوشت خودتان را بیافرینید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۶۹

## ۶۸

### از چالش‌ها دوری کنید

-یا-

### متعهد به چیره‌شدن بر موانع شوید

تعهد درهای تخیل را می‌گشاید، تصور را روا می‌دارد، و ابزار درست برای تبدیل رؤیایمان به واقعیت را به ما می‌دهد.

- جیمز ومک

زندگی من یک سیاحت است. کوله بر دوش قدم می‌زنم، پیشرفت خوبی دارم. دیر یا زود، به ناچار به دیواری می‌رسم که در راه رسیدن من به مقصدم ایستاده است. در این لحظه چه کار کنم؟ می‌توانم مسیر راحت را انتخاب کنم، برگردم و از چالشی که به وسیله مانع ایجاد شده، دوری کنم. یا می‌توانم کوله‌پشتی‌ام را به آن طرف دیوار پرت کنم سپس خودم را متعهد به یافتن راه‌هایی برای گذشتن از پایین، اطراف یا بالای آن کنم. اعلام این‌که به هدفی معین خواهم رسید، قسم یاد کردن، همان پرتاب کردن مجازی کوله‌پشتی‌ام به آن طرف دیوار است.

من آینده‌ام را با ابراز کردن تعهدم به آن، با کلمات و رفتار، می‌آفرینم. اگرچه تعهد لفظی دادن، بدون توجه به این‌که چه قدر دلیرانه و چه قدر الهام‌بخش باشد، تضمین نمی‌کند که به مقصودم برسم، احتمال موفقیت را بالا می‌برد. کلمات، دنیاها را می‌سازند؛ اعمال شجاعانه، موانع را در هم می‌شکنند. <sup>۶۸</sup>

\* \* \*

در ۱۲ سپتامبر ۱۹۶۲، در یک سخنرانی که در دانشگاه رایس ایراد شد، رئیس جمهور جان اف. کندی اعلام کرد که ایالات متحده تا آخر دهه، یک انسان را به ماه خواهد فرستاد. در آن زمان موانع بی‌شماری در راه چنین سفری قرار داشت - بسیاری از تکنولوژی‌های مورد نیاز هنوز اختراع نشده بودند - ولی به جای اجتناب کردن از این چالش، با پرتاب کردن کوله‌پشتی به آن

طرف دیوار، کندی متعهد شد. کندی قدرت خلاق و آفریننده کلمات را درک کرد. او پیش‌بینی کرد که این هدف بلند پروازانه «برای بسیج کردن و سنجش بهترین انرژی‌ها و مهارت‌هایمان به کارگرفته خواهد شد.» و او برحق بود. در مدت هفت سال بعد، سطح انگیزش و انرژی در ناسا به صورتی بی‌سابقه بالا بود. دانشمندان و مهندسان، ذهن و قلب‌شان را در راه تحقق بخشیدن به کلمات کندی به کار گرفتند.

در ۲۰ جولای ۱۹۶۹، نیل آرمسترانگ گامی بسیار بلند برای بشریت برداشت. اگرچه کلمات کندی، به تنهایی، برای به انجام رساندن شاهکار سفر یک انسان به ماه کافی نبود - کارهای بسیار پرزحمت از هزاران فرد متعهد لازم بود - کمک بسیار شایانی در بسیج کردن و انگیزه دادن به آن هزاران نفر بود تا به آن چیزی که تا چندسال قبل غیرممکن به نظر می‌رسید، دست یابند. کوله‌پشتی‌تان را به آن طرف دیوار پرتاب کنید. به هدفی که به شخصه برای شما مهم است متعهد شوید، و اولین قدم بزرگ را در راه تحقق بخشیدن به آن بردارید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۷۱

## ۶۹

### موسیقی را نادیده بگیرید

-یا-

### بخوانید، برقصید، گوش کنید

گمان می‌کنم هیچ خواسته دیگری نداشتم، اگر می‌توانستم همواره به مقدار کفایت موسیقی داشته باشم. به نظر می‌رسد که موسیقی، توان را به اعضای بدن‌ام و ایده‌ها را به مغزم القاء می‌کند. هنگامی که سرشار از موسیقی هستم، به نظر می‌رسد که زندگی بدون تلاش و کوشش ادامه می‌یابد.

#### - جرج الیوت

بنا به گفته آبراهام مزلو روان‌شناس، رقص، ریتم و موسیقی «روش‌هایی ممتاز برای حرکت به سوی کشف هویت است.» به بیان دیگر، حرکت و صدا می‌تواند ما را به سوی اصیل‌ترین خود ما - به جایی که ما، خودمان هستیم - ببرد.

در آن فضا، نه وانمود کردن، نه تظاهر وجود ندارد؛ در آن فضا، خوش‌دلی، بی‌آلایشی، حالت اصیلی از هستی وجود دارد.

عشق به موسیقی همگانی است. بسیاری از ما به واسطه موسیقی و رقص اشک از چشمان‌مان جاری شده است - آزاد کردن غم و اندوه فرو داده شده یا شادی لبریز شده - و در نتیجه احساس نو شدن و نیرو گرفتن کرده‌ایم. ولی برای این‌که موسیقی چنین تأثیری بر ما داشته باشد، نیاز داریم که دویدن را متوقف کنیم، حتی اگر شده برای چند لحظه؛ نیازمندیم که توجه‌مان را به آن معطوف کنیم، به جای این‌که آن را به پس زمینه بیندازیم. احتیاج داریم که واقعاً گوش دهیم، که زیبایی را جذب کنیم؛ که حرکت کنیم و به خودمان اجازه دهیم که حرکت داده شویم. ۶۹

\*       \*       \*

تصور کنید! تصور کنید گوش سپردن به بزرگ‌ترین خوانندگان سیاره را. تصور کنید رقصیدن با موسیقی بزرگ‌ترین آهنگ‌سازان تاریخ را. تصور کنید هم‌خوانی با خوانندگان محبوب‌تان را. برای مردمی که فقط بیش از صد سال قبل زندگی می‌کردند، این‌ها واقعاً چیزهایی برای تصور کردن، برای رویا دیدن بود. برای ما امروزه، همین الان، می‌تواند یک واقعیت باشد.

تا همین اواخر، فقط خانواده سلطنتی می‌توانست از عهده برآید که هر وقت اراده کند، موسیقی ممتاز و عالی برایشان نواخته شود، و حتی آن‌ها هم به اندازه ما قدرت انتخاب نداشتند. یک پادشاه، گروه نوازندگان شخصی خودش و احتمالاً یک گروه کر داشت که می‌توانستند هر وقت که بخواهد برایش بنوازند و بخوانند. ولی این گونه تجملات به آن‌چه ما امروز داریم، با فایل‌های فشرده شده (mp3) و لیست آهنگ‌هایمان که به درازای یک حکم سلطنتی است، حتی نزدیک هم نیست. ما به راحتی می‌توانیم کنسرت براندنبورگ باخ، نواخته شده به وسیله بهترین نوازندگان دنیا، را در اتاق پذیرایی‌مان ترتیب دهیم، یا بیچ بویز را در سفرمان به کالیفرنیا به همراه داشته باشیم. می‌توانیم دورژاک را دعوت کنیم تا الهام بخش‌مان باشد یا دیون تا ما را به جوش و خروش آورد، در هر لحظه، روز یا شب. موتسارت، امینم و مرسدس سوسا فقط به اندازه یک کلیک دور هستند. صدای پاواروتی می‌تواند زنده شود و پت شاپ بویز می‌توانند دوباره به هم پیوندند - همه در حیات خانه ما - شاهکاری که هیچ نوازنده یا شعبده باز درباری نمی‌توانست به انجام برساند. دنیا (ی موسیقی) در سر انگشت‌های ماست.

چه نعمتی است زندگی کردن در دنیایی که بهترین موسیقی به راحتی برای ما در دسترس است. بیش‌ترین استفاده را از این هدیه تجدد ببرید! چرا در طول روز پنج دقیقه به خودتان استراحت ندهید، هنگامی که شاید یک افزایش انرژی نیاز دارید، هدفون‌تان را برگوش قرار دهید و به آهنگ محبوب‌تان گوش دهید؟ چرا ماشین یا گرمابه‌تان را به خانه اپرای سیدنی تبدیل نکنید؟ چرا اتاق پذیرایی‌تان را به کلوب شبانه فابریک تغییر ندهید، و به مجرد بازگشت به خانه در سرشب، از یک عضو خانواده یا یک دوست پذیرایی نکنید و با آهنگ موسیقی و خنده نرقصید؟

\*       \*       \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۷۳

## ۷۰

### دشواری را مانند یک تهدید مشاهده کنید

-یا-

### دشواری را مانند یک چالش ببینید

یک بدبین در هر فرصت، دشواری می‌بیند؛ یک خوش‌بین در هر دشواری یک فرصت می‌بیند.

#### -وینستون چرچیل

گفتار من فقط واقعیت را توصیف نمی‌کند، واقعیت را می‌آفریند. اگر یک موقعیت را به عنوان تهدیدکننده تشخیص دهم، احتمالاً استرس را تجربه می‌کنم. اگر همان موقعیت را چالش‌برانگیز تشخیص دهم، واکنش احساسی‌ام به احتمال بیش‌تر از نوع شور و هیجان خواهد بود. روی‌داد خارجی مشابه می‌تواند، بنابر کلماتی که برای توصیف‌اش استفاده می‌کنم، بسیار متفاوت تجربه شود. آیا سخنرانی پیش‌رو، رویدادی تهدیدآمیز است یا چالشی خوشایند؟ دربارهٔ زمانهٔ دشواری که هم‌سرم و من همین الان در روابطمان داریم، به خودم چه بگویم؟ واقعیت‌ام ترکیبی است از درونی (ذهن من) و بیرونی (آن‌چه در آن بیرون است). من کمک-خالق تجربیات‌ام، زندگی‌ام، هستم. ۷۰

\* \* \*

پژوهش به وسیلهٔ جو تاناکا، جیمز بلاسکوویچ و هم‌کاران‌شان نشان می‌دهد که چه‌گونه می‌توانیم واکنش فیزیولوژیکی و روانی‌مان به یک موقعیت را با شیوه‌ای که آن را ارزیابی می‌کنیم، تحت تأثیر قرار دهیم. در یک مطالعه، به دو گروه از دانش‌آموزان سؤالات مشابه ریاضیات داده شد. به گروه اول گفته شد که تکلیف «ریاضیات ذهنی دشوار» است و با کارآیی بالا و به سرعت باید انجام شود. به گونه‌ای غیر شگفت‌آور، واکنش آن‌ها تجربه‌کردن آزمون به صورت تهدیدآمیز بود. به گروه دوم گفته شد که «ریاضیات ذهنی»، چالش‌برانگیز است، و باید تمام تلاش خود را به خرج دهند. برخلاف گروه اول، گروه دوم آزمون را به صورت چالش‌برانگیز تجربه کرد. گروه دوم

که شرایط را به صورت یک چالش تجربه کردند، آرام‌تر، خلاق‌تر بودند و در حقیقت از اعضای گروه اول که همان موقعیت را به صورت یک تهدید ارزیابی کردند، نمایش بهتری داشتند. در تحقیقات دیگر، روان‌شناسان، تأثیر فیزیولوژیکی این که واقعیت را چه‌گونه می‌بینیم، ثبت کردند. تنها یک کلمه می‌تواند تفاوتی چشم‌گیر - به صورت ضربان قلب‌مان، فشارخون‌مان و نشانه‌های دیگر وابسته به استرس - ایجاد کند. اگر انتخاب کنیم که یک موقعیت را به صورت یک چالش یا یک تهدید، یک فرصت یا یک خطر، یک مزیت یا یک مخاطره ببینیم، می‌تواند به صورت اساسی بر کل تجربه ما از آن موقعیت تأثیر بگذارد.

شما می‌توانید یک سخنرانی عمومی را که آماده ا ارائه آن هستید به صورت یک فاجعه بالقوه، یا فرصتی برای در میان گذاشتن دانشتان ارزیابی کنید؛ می‌توانید کشمکشی با همسران را به صورت یک تهدید برای رابطه‌تان یا به عنوان یک فرصت جهت آموختن درباره یک‌دیگر و صمیمی‌تر شدن، تشخیص دهید؛ جلسه‌ای با رئیس‌تان در آینده نزدیک می‌تواند به عنوان یک شبه تهدید یا به عنوان یک چالش خوش‌آیند ملاحظه شود. دست کم تا حدودی، این که چه‌گونه موقعیت‌ها را ارزیابی می‌کنید - و در نتیجه چه‌گونگی تجربه کردن آن‌ها - به شما بستگی دارد.

\*           \*           \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۷۵

## ۷۱

### از مناقشه به هر قیمت ممکن پرهیز کنید

-یا-

### مخالفی عالی باشید

آن‌که با ما دست به گریبان می‌شود، اعصاب ما را نیرومند می‌کند، و مهارت ما را بهبود می‌بخشد. رقیب ما، یاور ماست.

- ادموند برک

رالف والدو امرسون در مقاله‌اش، «دوستی»، می‌نویسد که او در یک دوست در جست‌وجوی یک «تأییدکننده ناتوان» یا «آرامش‌دهنده کم‌مایه»، شخصی که با هر چه او می‌گوید موافقت کند، نیست. بلکه به دنبال «مخالفی عالی» است که او را به چالش بکشد و به مبارزه بطلبد، بر او بیفزاید و او را بالا ببرد. شخصی که فقط می‌خواهد «عالی» باشد و من را پشتیبانی کند، بدون هیچ‌گونه مخالفت یا مواجهه، مرا برای پیشرفت و رشد کردن به جلو هل نمی‌دهد؛ شخصی که با آن‌چه من می‌گویم چون و چرا می‌کند و این کار را بدون دل‌سوزی و پشتیبانی از من انجام می‌دهد، دشمن و بی‌رحم است. یک دوست واقعی باید هم نسبت به من عالی و هم مخالف باشد. ایده یک مخالف عالی تنها شامل یک رابطه صمیمی با دوست یا همسر نمی‌شود، بلکه شامل همه روابط - در محل کار و در خانه - می‌شود. برای کمک به دیگران، نیاز داریم که شجاعت داشته باشیم تا صادق و رک باشیم، در همان هنگام که دل‌سوز و پذیرا هستیم.<sup>۷۱</sup>

\* \* \*

داستانی در تلمود درباره ریش لکیش، یک دزد سرگردنه، که خاخام یوشانان را متوقف کرد، وجود دارد. خاخام تشخیص داد که توانایی‌های لکیش - نیرومندی، سرسختی، پایداری و تهور او - می‌تواند به سمت یادگیری تورات و انجام کارهای خوب هدایت شود. او لکیش را متقاعد کرد که راه‌اش را تغییر دهد، و لکیش شاگرد خاخام یوشانان و سپس همراه او در درس شد.

این دو مخالف‌هایی عالی برای یک‌دیگر بودند، هرکدام دیگری را به چالش کشیده و به جایگاه‌های بالا و بالاتر هل می‌دادند. به واسطه کارشان با هم‌دیگر، آن‌ها در میان عالمان برجسته دوران‌شان قرار گرفتند. هنگامی که ریش لکیش از دنیا رفت، خاخام یوشانان به یک هم‌درس بالقوه جدید معرفی شد، عالمی بزرگ و خودساخته، ولی او را بسیار موافق یافت، آدمی بله‌بله‌گو. خاخام یوشانان هیچ‌گاه از آن فقدان، بهبود نیافت - او به شدت فقدان مبارزه‌طلبی ریش لکیش، پرسش‌گری بی‌پایان و جست‌وجوی تسلیم نشدن او برای حقیقت را احساس کرد.

رابطه بین مخالفان عالی درباره تبدیل و دگرگونی است. دوستان تنها دانش را شریک نمی‌شوند، بلکه یک‌دیگر را تغییر می‌دهند و دگرگون می‌کنند - آن‌ها به گونه‌ای بنیادین شیوه درکشان از دنیا و خودشان را تغییر می‌دهند.

مخالفی عالی برای دیگران شوید، و دیگران را تشویق کنید که همین گونه با شما رفتار کنند. با ترویج یک دوستی حقیقی، به یک‌دیگر کمک خواهید کرد تا بیاموزید، رشد کنید، تغییر کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۷۷

## ۷۲

### تسلیم ترس و عدم اطمینان شوید

-یا-

### هراسان باشید و به هر حال پیش بروید

شجاعت فقط یکی از فضایل نیست، بلکه حالت هر فضیلت در لحظه آزمایش است.

- سی. اس. لویی

قهرمانان‌ام را تصور می‌کنم و احساس سرشکستگی می‌کنم. خوش‌بینی فناپذیر و نیستون چرچیل که بار سنگین دنیای آزاد را بر شانه‌هایش حمل کرد؛ انرژی و جذبه آنیتا رادیک که شیوه تجارت را تغییر داد؛ استعداد ماریا مونتسوری که بینش او، حوزه آموزش و پرورش را دگرگون کرد. و گاه‌گاهی درباره نوشتن جمله بعد، یا آماده کردن سخنرانی پیش‌رو مطمئن نیستم. ولی در آن هنگام، قبل از رهاکردن و تسلیم‌شدن، به خودم یادآوری می‌کنم که قهرمانان‌ام هم گاه‌گاهی هراسان بودند - فقط آن‌ها به این احساس اجازه ندادند که مانع آن‌ها شود.

شجاعت به معنای نداشتن ترس نیست؛ شجاعت به معنای ترس داشتن و به هر حال پیش

رفتن است. ۷۲

\* \* \*

تئوری ادراک خویشتن، پیشنهاد شده به‌وسیله داریل بزم روان‌شناس از دانشگاه کورنل، اشاره می‌کند که ما همان‌گونه درباره خودمان نتیجه‌گیری و استنتاج می‌کنیم که درباره دیگران. برای نمونه، اگر ببینیم که یک نفر درمی‌رای غریبه‌ای باز کرده است، استنباط می‌کنم که او با ادب است؛ اگر ببینم شخصی بر سر رهگذری فریاد می‌زند، نتیجه می‌گیرم که سروکار داشتن با او دشوار است. به همین صورت، قسمتی از برداشت که در مورد خودم دارم از مشاهده رفتار خودم منتج می‌شود.

این فرآیند شامل ویژگی شجاعت هم می‌شود. هنگامی که افرادی را می‌بینیم که ریسک می‌کنند، با دشواری‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند یا بر ترس چیره می‌شوند، پی می‌برم که آن‌ها بی‌پروا هستند و شجاعت دارند. به گونه‌ای مشابه، اگر خودم را در حال انجام کارها ببینم، پی می‌برم که بی‌پروا و دلیر هستم.

نیاز نیست احساس شجاعت کنم تا شجاعانه رفتار کنم؛ بلکه وقتی که شجاعانه رفتار می‌کنم، شجاع می‌شوم. ترس یک تجربه انسانی طبیعی است. هیچ فردی غیر از مردگان و روان‌پزشان، به کلی عاری از ترس نیست. ولی در حالی که برخی افراد تسلیم ترس‌شان می‌شوند و تلاش‌شان را متوقف می‌کنند، دیگران ترس را می‌پذیرند و به هر حال پیش می‌روند.

کجا می‌توانید ترس‌تان را بپذیرید و به هر حال پیش روید؟ کجا می‌توانید شجاع باشید؟

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۷۹

## ۷۳

### با بی‌توجهی نسبت به دیگران رفتار کنید

-یا-

### خوشایند باشید

مهربان باشید، زیرا هر کسی که ملاقات می‌کنید در حال مبارزه در پیکاری دشوار است.

#### - جان واتسون

چه‌گونه رفتارکردن من با دیگران و این‌که دربارهٔ خودم چه احساسی دارم بسیار به هم وابسته‌اند: هرچه بیشتر با دیگران با احترام رفتار کنم، بیشتر به خودم احترام خواهم گذاشت؛ و هرچه بیشتر به خودم احترام بگذارم، بیشتر با دیگران همین کار را انجام خواهم داد. یکی از چیزهای واقعاً خوب دربارهٔ خوب بودن، فراگیر بودن آن است - وقتی با دیگران با احترام رفتار می‌کنم، به احتمال زیاد آن‌ها هم به روشی مشابه با من رفتار می‌کنند، که به نوبهٔ خود، شیوهٔ پاسخ‌گویی مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانند این. رفتار ما نسبت به دیگران - هم‌کاران، اعضای خانواده، دوستان - امواجی صادر می‌کند که بر آن‌هایی که ملاقات می‌کنیم و ماوراء آن، تأثیر می‌گذارد. آیا انتخاب کنم که امواج آرام و آرامش‌بخش بگسترانم یا موج‌های ناهموار و تند؟<sup>۷۳</sup>

\* \* \*

برای هزاران سال، رهبری ممتاز با ژنرال ارتشی خشن، سوداگر قوی، سیاست‌مدار ظالم، شناخته شده و ارتباط داده شده است. تشبیه‌های ما پیشنهاد دیگری برای این مدل باقی نمی‌گذارد: بالاخره، در دنیایی چنین بی‌رحم، که سگ، سگ را می‌خورد، بهتر است سگی باشی که می‌خورد تا آن‌که خورده می‌شود؛ در دنیایی داروینی، بهتر است نیرومندترین باشی تا ضعیف‌ترین؛ و برای شناکردن در آب‌های خطرناک و غیرقابل پیش‌بینی، باید کوسه بود. در حالی که نمونه‌های بسیاری، از رهبران موفق که در این مدل می‌گنجد، وجود دارد، بسیاری رهبران، کمتر موفق نبوده‌اند و با مهربانی و نجیب بودن به موفقیت‌هایشان دست یافتند.

هرب کلهر، هواپیمایی جنوب غربی را برای بیش از سه دهه اداره کرد، آن را به یکی از موفق‌ترین شرکت‌های هواپیمایی در تاریخ هوانوردی تبدیل، و در میان کمپانی‌های بسیار تحسین‌شده در دنیا قرار داد. چه‌گونه؟ با بسیار حرفه‌ای بودن - و بسیار خوشایند بودن. کلهر البته باید به عنوان مدیرکل تصمیم‌های سخت و ناخوشایند می‌گرفت - مهربانی جای‌گزینی برای شایستگی نیست - ولی او همواره احترام افرادی که با آن‌ها سروکار داشت را مد نظر داشت. شوخ‌طبعی، بخشنده‌گی و مهربانی او در سازمان‌اش گسترش یافت و کارمندان‌اش را تحت تأثیر قرار داد و به واسطه آن‌ها مشتریان کمپانی را.

پیتر دروکر، کارشناس برجسته مدیریت در قرن بیستم، اظهار کرد که آداب و رسوم، روان‌کننده‌های سازمان هستند. آن‌ها عمل‌کرد روان سازمان‌ها - و به طور کلی روابط - را مقدور می‌سازند. اگر کلهر قادر بود تا از مهربانی و سخاوت برای اداره یک بنگاه اقتصادی به طور باورنکردنی موفق، در صنعتی بسیار رقابتی، استفاده کند، پس همه ما می‌توانیم در برهم‌کنش‌های روزانه‌مان چنین کنیم. هرگاه که یک مشتری، یک دوست، عضوی از خانواده یا غریبه‌ای را ملاقات می‌کنید، مهربان باشید، خوشایند باشید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۸۱

## ۷۴

### محزون و جدی باشید

-یا-

### سرزنده و خوش‌رو باشید

یادآوری این که بازی کردن چه قدر اهمیت دارد و آن را جزئی از زندگی روزمره‌مان قرار دادن، شاید مهم‌ترین عامل برای این که انسانی شاد و راضی باشیم، است.

#### - استیوارت برون

به عنوان یک کودک، بسیار زیاد بازی می‌کنیم، اما سپس «بزرگ‌سال» می‌شویم و خوش‌گذرانی را متوقف می‌کنیم. بازی، در هر سن و سالی، به بهزیستی روانی و جسمانی ما کمک می‌کند: ما را بازگشت‌پذیرتر می‌کند، سیستم ایمنی ما را تقویت می‌کند، خلاقیت ما را افزایش می‌دهد، و رابطه ما را بهبود می‌بخشد.

نیاز نیست تا بازی را به فعالیت‌های اوقات فراغت یا سرگرمی‌هایی که ما را وقتی روز کاری‌مان به پایان می‌رسد مشغول می‌کند، محدود کنیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که روح بازی را به یک وعده غذایی همراه با خانواده‌مان یا به یک مسافرت جاده‌ای همراه با دوستان، به یادگیری مهارتی جدید یا جلسه‌ای حرفه‌ای با هم‌کاران‌مان بیاوریم. خوشی اهمیت دارد! صرف نظر از این که چه قدر کوشش‌مان مهم و معنی‌دار باشد، اگر زندگی را با جدیت و حزن - بدون خوش‌گذرانی - سپری کنیم، در پرتگاه بی‌معنایی و پوچ‌گرایی فرو خواهیم افتاد. بازی سوخت ماست، و برای ما انرژی و محرک فراهم می‌کند. <sup>۷۴</sup>

\* \* \*

هنگامی که استیوارت برون، بنیان‌گذار بنیاد ملی بازی، کتاب‌اش را به پایان رساند، آن را جهت بررسی برای من فرستاد. به وسیله دست‌نوشته، به شدت تحت تأثیر قرار گرفتم و موجب شد پی ببرم که چه قدر بازی برای پیشرفت و رشد و نمو، حیاتی است.

وقتی مطالعه کتاب را به پایان رساندم، با دوستام شرلی یووال-یائیر تماس گرفتم و به او گفتم که فکر می‌کنم پسر، دیوید، به اندازه کافی بازی نمی‌کند. لحظه‌ای سکوت برقرار شد و سپس او گفت، «آیا تو به اندازه کافی بازی می‌کنی؟» کلماتش مرا شوکه کرد. او درست می‌گفت. من هم به اندازه کافی بازی نمی‌کردم.

نه تنها من هزینه‌ای بالا برای بازی نکردن می‌پرداختم، بلکه دیوید که از من دنباله‌روی می‌کرد هم - چون بچه‌ها بسیار بیش‌تر، آن‌چه را انجام می‌دهیم انجام می‌دهند تا آن‌چه می‌گوییم. تا آن موقع، بازی هرگز برای من از اولویت بالایی برخوردار نبود، چون، چه کسی زمان دارد تا بازی کند هنگامی که این همه هدف‌ها و مقصودها، این قدر خواسته‌ها و بلندپروازی‌ها وجود دارد؟ ولی کتاب برون هم‌راه با پرسش شرلی به من کمک کرد تا اولویت‌هایم را تغییر دهم. و هرچند هنوز به شدت کار می‌کنم، بازی بیش‌تری به زندگی‌ام وارد کرده‌ام - توپ بازی در حیاط پشتی‌مان، قدم‌زدن‌های تفریحانه، بیش‌تر تماشا کردن فیلم و بیش‌تر گوش کردن به موسیقی، به دفعات بیش‌تر دعوت کردن از دوستان، و برای اولین بار پس از زمانی طولانی، خواندن کتاب‌هایی که به طور مستقیم برای کارم سودمند نیستند. فرزندانم هم بیش‌تر بازی می‌کنند.

بسیار زیاد در باره اهمیت گذراندن وقت هم‌راه با توجّه کامل در کنار خانواده صحبت می‌کنیم، خیلی زیاد تلاش می‌کنیم تا ذره-ذره بهره‌وری و منفعت را از هر لحظه روز به زور بیرون بکشیم. ولی فراموش می‌کنیم که صرف نظر از سن و سالمان، بازی باید یک اولویت باشد. همان‌گونه که برون می‌گوید، «ما ساخته شده‌ایم تا بازی کنیم، و از طریق بازی ساخته می‌شویم.» آیا به اندازه کافی بازی می‌کنید؟ بازی و روح بازی را به کارتان، روابطتان، زندگی‌تان بیاورید.





آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۸۳

## ۷۵

### تنها بر فوریت‌ها تمرکز کنید

-یا-

### چارچوب بزرگ‌تری را مدنظر قرار دهید

ما گرایش داریم تا بر بخش‌هایی کوچک از قسمت‌های مجزا شده سیستم تمرکز کنیم، و شگفت‌زده‌ایم که چرا عمیق‌ترین مشکلات مان هیچ وقت به نظر نمی‌رسد که رفع شود.

- پیتر سنچ

خردگرایی به معنای گسترش دادن افق دیدگاه‌هایم و مشاهده کردن ورای این‌جا و الان است. هنگام تصمیم‌گیری درباره رفتار مناسب، باید تأثیر رفتارم را ورای محیط مجاور بی‌واسطه (همین‌جا) در نظر بگیرم؛ هنگام تصمیم‌گیری‌ها باید بتوانم ورای حال (همین الان) را ببینم و درس‌های گذشته و پیش‌بینی‌های آینده را تلفیق کنم. «آن‌جا و پس از آن» آگاه می‌کند، و با «همین‌جا و همین الان» درهم می‌آمیزد.

هنگامی که بتوانم از روی میل، دیدگاه‌ام را تغییر دهم و انتخاب کنم که چه موقع خودم را در حال حاضر غوطه‌ور کنم، و چه وقت گامی به عقب بردارم و تأمل کنم، می‌توانم زندگی را کامل‌تر تجربه کنم؛ چه موقع تسلیم همین‌جا و همین الان شدن و چه وقت در مقابل وضعیت فوری قد علم کردن، مناسب است. <sup>۷۵</sup>

\* \* \*

سناریو پیش‌رو را تصور کنید: یک شب در راه برگشت به خانه از گشت و گذار تا دیروقت، جیغ و فریادهایی را از خیابان مجاور می‌شنوید. به سمت داد و بیداد می‌دوید و می‌بینید که شخصی عظیم‌الجثه، فردی کوچک‌اندام را زیر مشت و لگد گرفته است. مرد بدبخت کوچک‌اندام از درد و رنج فریاد می‌کشد و هنگامی که شما را می‌بیند، درخواست کمک می‌کند. با جمع کردن همه شجاعت‌تان، بر مرد خشن غلبه می‌کنید و فرد کوچک‌اندام را

آزاد می‌کنید، که از شما تشکر کرده و فرار می‌کند. هنگامی که منتظر هستند تا پلیس آن گردن‌کلفت را دست‌گیر کند، به خاطر ترویج عدالت و بی‌طرفی احساس خوبی در مورد خودتان دارید.

اما هنگامی که پلیس سر می‌رسد، در می‌یابید که فرد کوچک‌اندام یک دزد فراری است؛ شخصی که شما به پلیس تحویل دادید، می‌چ آن فرد کوچک را در هنگام سرقت از یک بانک گرفته بود. سال‌ها می‌گذرد تا پلیس، تبه‌کار کوچک بدبخت را بگیرد، که در این میان او به دزدی و غارت ادامه می‌دهد.

احساسات ما به نمایان‌ترین قسمت‌های اطلاعات که برای ما در آن زمان در دسترس است واکنش نشان می‌دهند، و به همین دلیل است که گاهی اوقات گمراه‌کننده هستند. اگر یکی از این قسمت‌ها به خصوص خاطره برانگیز باشد، بر احساسات ما بیش‌تر از اطلاعاتی که شاید قابل توجه‌تر ولی کم‌تر در دید هستند، تأثیر خواهد داشت. ذهن خردگرای ما می‌تواند برای ما پادزهری جهت محدود کردن دیدگاه احساساتی فراهم کند، به ما اجازه دهد تا ورای واکنش خودبه‌خودیمان را به یک موقعیت ببینیم و چارچوب کلی، گذشته و آینده، را قبل از یک تصمیم‌گیری مدنظر قرار دهیم.

اشتباهی که در سناریوی فرضی شرح داده شد، قابل درک است: اطلاعات موجود گمراه‌کننده بود و زمانی برای جلسه پرسش و پاسخ با دو مرد وجود نداشت.

ولی بسیاری از ما ندانسته اشتباهی مشابه انجام می‌دهیم - مرتکب شدن جرمی بر اثر علاقه شدید - هنگامی که کل چارچوب به آسانی در دسترس است.

هرگاه ممکن است، گامی به عقب بردارید تا بتوانید ورای فوریت را ببینید. موقعیت را به صورت منطقی ارزیابی کنید و مناسب‌ترین راه‌کار را انتخاب کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۸۵

## ۷۶

### مسیر از پیش تعیین شده را دنبال کنید

-یا-

### نگارنده سیاحت خود باشید

زندگی کردن در این دنیا، با تقلید از عقاید دنیا آسان است، زندگی کردن در تنهایی در پی عقاید خودمان بی‌زحمت است؛ اما انسان بزرگ آن شخصی است که در میان جمعیت، با نرمش کامل، استقلال تنهایی را نگاه دارد.

- رالف والدو امرسون

من دو بخش دارم: همگانی و شخصی. یکی از صدای جمعیت پیروی می‌کند، دیگری به صدای درون‌ام توجه می‌کند. عقاید دیگر افراد مهم است. آن‌ها می‌توانند به من کمک کنند تا مشکلات را حل کنم؛ آن‌ها می‌توانند به من پندهای گران‌بها بدهند؛ آن‌ها می‌توانند به من کمک کنند تا آن‌چه را می‌خواهم انجام دهم - خواه در لحظه بعد یا با زندگی‌ام به طور کلی - مشخص کنم. هرچند این صداها و عقاید می‌توانند مانع یافتن مقصود حقیقی‌ام نیز شوند. تشخیص فراخوان مقصودم، صدای هدف و غایت‌ام، به هیچ‌وجه ساده نیست. ولی برای این‌که نویسنده و خالق زندگی خودم شوم، باید صدای اصیلم را در نوشتارم، سخنان‌ام، رفتارم ابراز کنم. آیا شجاعت رها کردن امنیت در پشت سر و ترسیم جاده بدون ضمانت را دارم؟<sup>۷۶</sup>

\* \* \*

روزی در حال برگشت به خانه از محل کار، لومه مفلح مسیری را اشتباه رفت و از کلارکسون، شهری کوچک در حومه آتلانتا، در ایالت جورجیا سردرآورد. کودکان، به دلیل این‌که چیز دیگری برای بازی کردن نداشتند، در خیابان به سنگ و چوب‌ها لگد می‌زدند. این سطحی از تنگ‌دستی بود که لومه از زمان مهاجرت از اردن به ایالات متحده ندیده بود. او مقداری پرس و جو کرد و پی برد که کلارکسون شهرکی جهت اقامت مجدد پناهندگان بود که جمعیت آن اهل کشورهای

ویران شده بر اثر جنگ مانند سودان، سومالی، اتیوپی، افغانستان و بوسنی بودند. چند روز بعد او به شهرک بازگشت و یک توپ فوتبال به کودکان در خیابان داد.

ولی این برای لومه کافی نبود. او می‌خواست واقعاً تأثیری مهم بر زندگی کودکان بگذارد، و بنابراین، چون خودش یک فوتبالیست بود، شروع به تمرین دادن آن‌ها کرد. و هنگامی که آن‌ها نیاز به کمک در درس و مدرسه داشتند، از لحاظ تحصیلی هم به آن‌ها کمک کرد، چون شخص دیگری نبود تا این کار را انجام دهد، به دلیل این‌که بسیاری از پدر و مادرها نمی‌توانستند به انگلیسی بخوانند و بنویسند.

در سال ۲۰۰۶، لومه سازمانی، فیوجیز فمیلی، را بنیان نهاد که از طریق آن به کودکانی که از جنگ نجات یافته‌اند فرصتی واقعی در خانه جدیدشان داده می‌شود. سیاحت لومه با مسیر اشتباه آغاز شد. او امنیت جاده‌ای را که به وسیله بسیاری پیموده شده بود رها کرد. او فرصتی را غنیمت شمرد و اکنون شانس برای یک زندگی بهتر را برای دیگران به ارمغان می‌آورد.

به صدای درونی‌تان گوش بسپارید. به شما چه می‌گوید؟ نگارنده سیاحت خود باشید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۸۷

## ۷۷

### بر منفی تمرکز کنید

-یا-

### بر مثبت تمرکز کنید

برای ذهن‌هایی متفاوت، دنیایی مشابه، یک دوزخ و یک بهشت است.

- رالف والدو امرسون

چیزهای خوب و بد برای همه پیش می‌آید و آن‌چه من انتخاب می‌کنم تا بر آن تمرکز کنم در نهایت تعیین می‌کند که چه قدر شاد باشم. اگر بر منفی تمرکز کنم یا مثبت را نادیده بگیرم، واقعیتی را خلق می‌کنم که در آن منفی نیرومند و مثبت ضعیف می‌شود. ولی اگر تصمیم بگیرم که بر مثبت تمرکز کنم، به آن نیرو می‌بخشم و در حقیقت واقعیتی بهتر خلق می‌کنم. حتی در سخت‌ترین شرایط، همواره قدری خوبی یافت می‌شود که بتوان بر آن تکیه کرد. و هنگامی که اوضاع بر وفق مراد است، به جای این‌که آن‌چه را دارم دائمی و حق مسلم بدانم، می‌توانم بخت و اقبال خوبم را جشن بگیرم.

تمرکز بر مثبت به معنای جداسدن از واقعیت و نادیده گرفتن مشکلات و چالش‌های موجود در زندگی نیست. برعکس، آن‌چه مهم است واقع‌بین بودن است - با نادیده نگرفتن مثبت، که به همان اندازه منفی قسمتی از واقعیت است. در هر لحظه، می‌توانم انتخاب کنم که بر کجا تمرکز کنم و توجه‌ام را به کجا معطوف کنم. <sup>۷۷</sup>

\* \* \*

شارون، یکی از دانش‌جویان سابق من، هنگامی که این داستان را برایم بیان کرد، ده سال بود که ازدواج کرده بود. دو سال اول با همسرش بسیار لذت‌بخش، یک ماه غسل واقعی، بود. ولی سپس اوضاع تغییر کرد و بدتر شد. زن و شوهر شروع به جنگ و دعوا کردند و شارون فهمید که

همسرش به هرحال آقای بی‌عیب و نقص نبود. در مدت چند سال بعد، رابطه برای هر دو آن‌ها ناخوشایند بود و کم‌کم به فکرشان رسید که شاید دوام نداشته باشد.

ولی سپس شارون به یاد آورد که در کلاسی که با من داشت وقتی که دانش‌جوی دوره لیسانس بود، من کتاب جان گاتمن، هفت اصل برای داشتن ازدواجی موفق، را پیشنهاد کرده بودم. او دوباره آن را خواند و یکی از ایده‌های گاتمن - که با تمرکز بر منفی‌هایی که در همسرش می‌دید، او آن‌ها را تقویت می‌کرد و حتی بیش‌تر موجب آن‌ها می‌شد - به او یادآوری شد. تمرکز بیش‌تر بر منفی قسمتی از مشکل بود، نه مسیر به سوی راه حل.

او تصمیم گرفت که تمرکزش را تغییر دهد و به صورت فعال شروع به جست‌وجوی مثبت کرد. نتایج او را شگفت‌زده کرد. نه تنها او چیزهایی شگفت‌انگیز در مورد همسرش را دوباره کشف کرد - آن چیزهایی که موجب شد او در اول کار عاشقش شود - او در واقع کمک کرد تا رفتارهایی مثبت‌تر از او سر بزنند. امروز، پس از ده سال از ازدواج‌شان، شارون و همسرش هنوز هم فراز و نشیب‌شان را دارند - مانند هر زوج دیگری - ولی رابطه‌شان بسیار بهتر است و با زمان می‌رود که بهتر شود.

پایه‌ای بنا نهید که بر آن رابطه‌ای شاد - و حیاتی شاد - بتواند وجود داشته باشد. با تمرکز بر مثبت موجب رفتار بهتر از جانب خودتان و دیگران شوید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۸۹

## ۷۸

### بر الفاظ تکیه کنید

-یا-

### با کردار رهبری کنید

تغییری که می‌خواهید در جهان ببینید باشید.

- ماهشما گاندی

میل به تغییر دادن شرایط، به وجود آوردن تغییری مثبت برای آنان که دوست‌شان داریم و در دنیا، به صورتی عمیق در ما نهادینه شده است. ولی خیلی اوقات نیاز داریم که نخست خودمان را تغییر دهیم، اگر قرار باشد شانس برای تغییر دیگران داشته باشیم. اگر خانواده‌ای شادتر می‌خواهیم، نیاز داریم تا بر شادی خودمان کار کنیم؛ اگر محل کاری اخلاقی‌تر می‌خواهیم، باید رفتار اخلاقی را با نمونه نشان دهیم؛ اگر دانش‌جویانی مشتاق می‌خواهیم، باید استادهایی مشتاق باشیم. برای داشتن تأثیری پایدار - چه به عنوان معلم، مدیر، سیاستمدار یا پدر و مادر - نیاز داریم تا با سرمشق هدایت کنیم، خصوصیتی که می‌خواهیم در دیگران ببینیم در خودمان

۷۸. پیروانیم.

\* \* \*

در دهه ۱۹۴۰، هنگامی که گاندی پیش از آن خودش را به عنوان یک معلم بزرگ معنوی ثابت کرده بود، مردم از سرتاسر هند برای گرفتن پند و نصیحت نزد او می‌آمدند. یک روز زنی به دیدار او آمد. او راه دوری را با فرزند کوچک‌اش پیموده بود، و هنگامی که سرانجام موفق شد گاندی را ببیند، به او گفت که نگران فرزندش بود که بیش از اندازه شکر می‌خورد. گاندی به نشانه فهمیدن سر تکان داد و سپس از مادر خواست تا یک ماه بعد با فرزندش برگردد. یک ماه بعد، مادر و فرزند نزد گاندی آمدند. هنگامی که مادر شکایت کرد که فرزندش هنوز بیش از اندازه شکر می‌خورد گاندی به سوی او برگشت و گفت، «خوردن بیش از حد شکر را متوقف کن!»

زن با احترام از گاندی پرسید که چرا او یک ماه صبر کرد تا به پسرش چیزی را بگوید که می‌توانست همان بار اول که او را دید بگوید. گاندی گفت، «یک ماه قبل من هم بیش از حد شکر می‌خوردم.» چه این گزارشی دقیق از آن‌چه واقعاً اتفاق افتاده باشد یا داستانی ساختگی، به طور قطع فلسفهٔ گاندی را، و شیوهٔ زندگی او را نمایش می‌دهد.

می‌خواهید چه تغییری در دنیا ببینید؟ نیاز دارید چه اقدامی انجام دهید که آن تغییر باشید؟

\* \* \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۹۱

۷۹

## در جست‌وجوی تأیید باشید

-یا-

## در جست‌وجوی شناخته شدن باشید

صمیمیت، به معنای به خود اجازه دادن جهت واقعاً شناخته شدن است، که شامل بخش‌هایی که شما یا همسران دوست ندارید هم می‌شود.

- دیوید شارک

اغلب به ما گفته می‌شود که بهترین راه برای پرورش صمیمیت سالم با یک دوست صمیمی، یک عضو خانواده دوست‌داشتنی یا یک شریک زندگی رمانتیک، دادن و گرفتن تأیید است. ولی با آن‌که تأیید برخی اوقات مهم است، و مطمئناً احساس خوبی به دهنده و گیرنده می‌دهد، مسیر واقعی به سوی صمیمیت نمی‌تواند خودآشکارسازی را دور بزند. هنگامی که خجالت را کنار می‌گذارم و شروع به صحبت می‌کنم و ژرف‌ترین امیال، بیم‌ها و رؤیاهایم را در میان می‌گذارم، خودم را در معرض خطر آسیب‌دیدن قرار می‌دهم. ولی در عین حال، موقعیتی برای رشد فردی و بین‌فردی خلق می‌کنم. هنگامی که تمرکز یک رابطه از میل به تأیید شدن به میل به شناخته‌شدن جابه‌جا شود، یک پیوند عمیق و پرمعنی خلق می‌شود.<sup>۷۹</sup>

\* \* \*

رازی بزرگ نیست که میل شدید و کنترل نشده جنسی که در ابتدای یک رابطه رمانتیک احساس می‌کنیم به مرور زمان کاهش می‌یابد. حتی اگر با همسر رویایی‌مان هم هستیم، جاذبه جسمانی ابتدایی وقتی که مرحله ماه عسل به پایان رسید، کم می‌شود. لازم نیست پژوهش‌گران روان‌شناس به ما بگویند که تازگی، سطوح بالاتری از برانگیختگی را تولید می‌کند. بسیاری افراد از این واقعیت برای توضیح، و حتی توجیه، بی‌وفایی در زناشویی استفاده می‌کنند: بالاخره، سرشت

ما، ما را به سمت در پی تنوع بودن سوق می‌دهد، و ماندن با همسری یکسان روز در پی روز، سال در پی سال، پادزهری برای اشتیاق و علاقه به نظر می‌رسد.

درمان‌گر اختلالات جنسی، دیوید شارک، مخالف است. در سال‌ها کار بالینی و پژوهش، او نشان داده است که «سلولیت (تجمع چربی) و پتانسیل جنسی بسیار وابسته‌اند.» به بیان دیگر رابطه جنسی می‌تواند در پنجاه سالگی بهتر از بیست و پنج سالگی، و پس از بیست سال در کنار هم بودن بهتر از بیست روز باشد. شارک انکار نمی‌کند که تازگی از لحاظ فیزیولوژیکی برانگیزاننده‌تر است، ولی او استدلال می‌کند که مؤلفه فیزیولوژیکی فقط قسمتی از معادله است. او می‌گوید صمیمیت بسیار مهم‌تر از تازگی است.

چه‌گونه صمیمیت را پرورش دهیم؟ با کنار گذاشتن خجالت و شروع به صحبت کردن، با در میان گذاشتن بیم‌ها و امیدهایمان، خیال‌پردازی‌ها و رؤیاهایمان، ضعف‌ها و قوت‌هایمان. هنگامی که چنین می‌کنیم، به تدریج با گذشت زمان خودمان را برای همسرمان و خودمان گره‌گشایی می‌کنیم. به این شیوه، می‌توانیم دوران زندگی را با بهتر شناخته شدن، پرورش عمیق‌تر صمیمیت و بهره‌مندی از رابطه‌ای ژرف‌تر و پرمعنی‌تر و عاشقانه‌تر، سپری کنیم.

بار دیگر که با فردی که به شما علاقه دارد و شما به او علاقه دارید برخورد می‌کنید، درباره این‌که چه‌گونه می‌توانید بهتر شناخته شوید، فکر کنید. خجالت را کنار بگذارید و شروع به صحبت کنید و صمیمیت بیافرینید.

\*       \*       \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۹۳

## ۸۰

### تسلیم ملال شوید

-یا-

### در روال عادی، تازگی را جست‌وجو کنید

سفر اکتشاف نه در یافتن سرزمین‌های جدید که در داشتن چشم‌هایی جدید نهفته است.

#### - مارسل پروست

هنگامی که خودم را در یک دیدگاه انعطاف‌ناپذیر، دیدن دنیا به صورت ساکن، ثابت، دگرگون‌ناپذیر، به دام می‌اندازم، ملال را تجربه می‌کنم. ولی دنیا هرگز ساکن نیست و زندگی همواره در جریان است. چه‌گونه می‌توانم همان احساس شگفتی، همان تازگی، را تجربه کنم که پسری خردسال اولین بار که بر روی چمن قدم می‌گذارد یا متوجه یک پرندۀ می‌شود تجربه می‌کند؟ می‌توانم با توجه به چیزهای جدید شگفتی و تازگی واقعی هر لحظه را زندگی کنم - خواه استفاده‌ای غیرمعمول برای چیزی معمولی بیابم، متوجه حالتی غیرآشنا در صورتی آشنا شوم، سعی کنم تا از زاویه‌ای متفاوت به یک چالش سیاسی بنگرم، یا در یک قطعه موسیقی که بارها شنیده‌ام به دنبال جزئیاتی متمایز بگردم.<sup>۸۰</sup>

\* \* \*

بسیاری اوقات سرتاسر روزهای پرمشغله‌مان را بدون وقفه، با بی‌فکرانه پردازش کردن اطراف‌مان، به گونه‌ای که به ما اجازه می‌دهد دنیا را به طور کلی نادیده بگیریم، می‌دویم. نه تنها بر اثر آن ملال را تجربه می‌کنیم بلکه هم‌چنین رفاه جسمانی و روانی‌مان را به خطر می‌اندازیم. همان‌گونه که الن لنگر روان‌شناس شرح داده است، ما می‌توانیم با تلاشی به نسبت اندک از این حال خارج و هوشیار شویم.

از خودتان سؤال‌های زیر را بپرسید: درباره محیط اطراف‌تان چه چیزی را متوجه می‌شوید که قبل از این به آن توجه نکرده‌اید؟ چه تازگی‌ای در همسر یا فرزندان‌تان تشخیص می‌دهید، اگرچه

هر روز برای سال‌هایی طولانی به آن‌ها نگاه می‌کرده‌اید؟ آیا می‌توانید کاربردهایی تازه برای چیزهایی که همین الان در مقابل‌تان می‌بینید بیابید؟ پرسیدن این سؤالات و سؤال‌هایی مشابه به صورت مرتب از خودتان و با مقداری تلاش و کوشش، پیدا کردن پاسخ‌هایی جالب توجه، جذاب، و سرگرم‌کننده، موجب حالت هوشیاری می‌شود.

پژوهش‌الن لنگر در طول سالیان روشن می‌سازد که حتی لحظاتی هوشیار زیستن به این روش - هر وقت و هر جا «تفاوت قائل شدن برای تازگی» - می‌تواند سلامت جسمی و روانی ما را گسترش دهد. با صرف کردن زمانی کوتاه برای هوشیار زیستن، سیستم ایمنی‌مان را تقویت می‌کنیم، از افزایش قابل توجهی در میزان شادی و انرژی‌مان بهره‌مند می‌شویم، حافظه و خلاقیت‌مان را بهبود می‌بخشیم، و خودمان و دیگران را بیش‌تر پذیرا می‌شویم. هم‌چنین از لحاظ شغلی بهتر عمل می‌کنیم، و روابط‌مان بهتر می‌شود. بنابراین به جای تسلیم شدن به ملال، شروع به پرسیدن سؤالات کنید و یک‌نواختِ قدیمی را به بسیار جدید تبدیل کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۹۵

## ۸۱

### تنها در ذهن و خیال زندگی کنید

-یا-

### از صمیم قلب مثبت‌بودن را تجربه کنید

ما بیش از اندازه فکر و خیلی کم احساس می‌کنیم.

- چارلی چاپلین

سقراط بیان می‌کند که «زندگی آزموده نشده ارزش زیستن ندارد.» ارسطو انسان را به عنوان یک «موجود منطقی» توصیف می‌کند. هر دو آن‌ها برحق بودند - و با این حال دیدگاه آن‌ها نسبت به انسان ناتمام است. علاوه بر بخشیده‌شدن گنجایش تفکر و آزمون، به ما گنجایش احساس و تجربه هم اعطا شده است و ما این جنبه خودمان را به گونه‌ای خطرناک نادیده می‌گیریم. در دنیای مدرن دانش و منطق، جایی که ابرکامپیوترها سرمشق‌های برترند، ما اغلب از جزء احساسی سرشت‌مان چشم‌پوشی می‌کنیم. و هنگامی که یک زندگی خالی از هوس و احساس نمی‌تواند یک انسان را خشنود کند، یک زندگی همراه با ارزیابی دائمی و احساسات کنترل شده هم نمی‌تواند خشنودی را به دنبال بیاورد.

هنگامی کامل می‌شوم که قلبام را از طریق تمرکز ذهنم - بر شخصی که دوست دارم، مزه‌ها و بوهای قوی و خوشایند، لحظه حال، زندگی که سپری می‌کنم - به کار گمارم. من هم‌چنین یک «موجود احساسی» هستم و زندگانی احساس‌نشده ارزش زیستن ندارد.<sup>۸۱</sup>

\* \* \*

پروفسور باربرا فردریکسون پژوهشی انجام داد که در آن کارمندان یک سازمان هر روز در محل کار به مدت بیست دقیقه مراقبهٔ مهربانی ناشی از عشق را تمرین کردند. در طی این زمان، تشویق شدند تا عشقی را که نسبت به دوستی صمیمی، یک فرزند، یک همسر یا خودشان احساس می‌کردند، تجربه کنند.

تأثیر متحیرکننده بود، بسیار فراتر از احساس مثبت آنی که تمرین مراقبه در شرکت‌کنندگان خلق کرد. در مدت هفت هفته پژوهش (و در برخی موارد مدت زیادی پس از آن)، شرکت‌کنندگان کاهش در میزان دلواپسی و افسردگی، افزایش در احساس کلی‌شان از سرور و شادی، سلامت جسمانی بهبود یافته، روابط بهتر و حسی قوی‌تر از قصد و هدف در زندگی را تجربه کردند.

یکی از شرکت‌کنندگان تأثیر پژوهش بر زندگی‌اش را چنین شرح می‌دهد: «اطمینان بیش‌تری به خودم و به اطرافیان‌ام احساس می‌کنم. چندان به خودم سخت‌گیر نیستم. قادر شده‌ام که آسان‌تر از قبل عفو کنم و ببخشم ... احساس می‌کنم که از نظر معنوی رشد کرده‌ام. آرامش بیش‌تری در خودم احساس می‌کنم. آن‌قدر استرس ندارم که قبل از شروع پژوهش داشتم. به شخصیت افراد به طور متفاوت می‌نگرم و با آن‌ها بیش‌تر هم‌دلی می‌کنم.»

فردریکسون نشان داد که مزایای این مداخله، ریشه در تجربه‌کردن مثبت‌بودن از صمیم قلب دارد: «مثبت‌بودن جزء فعال، موتور دگرگون‌کننده، بود.» کسانی که وقت‌شان را صرف تحت تأثیر قرارگرفتن با موسیقی دلخواه‌شان، یا تجربه‌کردن قدردانی برای موهبت‌ها در زندگی‌شان، یا بهره‌مند شدن و لذت‌بردن از یک کار زیبای هنری، یا ساکت و آرام در میان جنگل نشستن کردند، از مزایای جسمی و روانی مشابه با کسانی که عشق و مهربانی را نسبت به دیگران تجربه کردند، بهره‌مند شدند.

زمان بیش‌تری برای تجربه‌کردن احساسات مثبت صرف کنید. حتی می‌توانید همین الان برای چند لحظه یا هر زمان دیگری در زندگی‌تان انجامش دهید، یا می‌توانید هر روز بیست دقیقه وقت کنار بگذارید و از مزایای از صمیم قلب مثبت‌بودن بهره‌مند شوید.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۹۷

## ۸۲

هنگامی که شرایط دشوار می‌شود، تسلیم شوید

-یا-

برای رؤیاهایتان سعی و تلاش کنید

اگر شخصی با اطمینان در جهت رؤیاهایش پیش برود، و برای زیستنِ زندگی که تصور کرده است تلاش و کوشش کند، در واقعیت به موفقیتی غیر منتظره دست می‌یابد.

- هنری دیوید تورو

توماس ادیسون گفت: «هیچ جای‌گزینی برای پشت‌کار وجود ندارد.» بدون پافشاری، هیچ کوهی تسخیر نمی‌شد، هیچ هدف معناداری به دست نمی‌آید. هنگامی که می‌خواهم تسلیم شوم، به خودم یادآوری می‌کنم که هیچ فردی مصون از احساس عدم قطعیت و ناامنی نیست - و همه افرادی که شاهکاری مهم را به انجام رسانده‌اند روزگار دشوار را تاب آوردند و با صدای شیپورهای تسلیم فریخته شده‌اند. ولی در امتداد مسیر به سوی مقصدشان ادامه دادند، و اگر کار را متوقف کردند، فقط توقفی موقت بود، تجدید قوایی بسیار لازم و شایسته.

زمان‌هایی وجود دارد که می‌خواهم ابزارم را بر زمین بگذارم، از بلندپروازی‌هایم دست بردارم و بدون قصد و هدف سرگردان شوم. در آن لحظات به خودم یادآوری می‌کنم که تنها راه برای دستیابی به رؤیاهایم از طریق پافشاری، تعهد و پشت‌کار است.<sup>۸۲</sup>

\* \* \*

فرد لوتانز، کارولین یوسف و بروس آوولیو در کتاب‌شان، سرمایه‌روانی، داستان مری را، که در نوجوانی مادرش را از دست داد و مجبور شد با پدر خشن و نامادری اوقات تلخش زندگی کند، بیان می‌کنند. پس از چند بار دست‌گیری و جابه‌جا شدن از یک یتیم‌خانه به یتیم‌خانه دیگر، به نظر می‌رسید که زندگی او، مسیر از قبل تعیین شده، که کودکان بسیار دیگری که در معرض

خطر قرار دارند دنبال می‌کنند، در پیش بگیرد. یک دوست صمیمی او در مدرسه او را دعوت کرد تا فرض کند که بر زندگی‌اش کنترل دارد. و او انتخاب کرد که این کار را انجام دهد.

مری شروع به استفاده از انرژی‌اش در تحصیلات و ورزش نمود و در هر دو، با به دست آوردن کمک هزینه تحصیلی از دانشگاهی عالی، موفق شد. او به تلاش و کوشش در تحصیلات‌اش ادامه داد و نمرات خوبی کسب کرد. به علاوه، در هر شغلی که داشت به سختی کار کرد، چه به‌عنوان یک بچه-نگهدار با انجام دادن کارهای اضافی خانه بدون دست‌مزد اضافی، یا کار کردن بیش از آن‌چه باید انجام می‌داد در کارآموزی تابستانه‌اش در بانک. وظیفه‌شناسی و پشت‌کار او ناشناخته باقی نماند. سرانجام کاری تمام‌وقت در یک بانک به او پیشنهاد شد و در مدت چند سال نائب‌رئیس و عهده‌دار بازاریابی و فروش شد. مری «لحظه‌ای مهم برای به عهده گرفتن زندگی خودش» داشت و در آن لحظه تصمیم گرفت که به جای تسلیم‌شدن به هنگام شرایط دشوار، در راه تبدیل‌کردن رؤیاهایش به یک واقعیت تلاش کند.

هنگامی که شرایط دشوار می‌شود، به حرکت ادامه دهید!

\* \* \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۱۹۹

## ۸۳

### بر سر بهترین خودتان سازش کنید

-یا-

### از روی بهترین باطن عمل کنید

همواره کپی درجه یک خودتان باشید، به جای این که کپی درجه دو دیگری باشید.

#### - جودی گارلند

در هر نقطه، در هر تقاطع، بین پافشاری بر بهترین خودم و موافقت با کم‌تر از آن، قدرت انتخاب دارم. چه‌گونه به انتقاد همسرم پاسخ می‌دهم؟ به رئیس‌ام چه می‌گویم؟ آیا به خود بخشنده اجازه قدرت‌نمایی می‌دهم یا خود نامهربان؟ آیا به ناگاه با خشم سخن می‌گویم یا با دل‌سوزی می‌پذیرم؟ برای تصمیم‌گیری درباره این که آن بهترین خود چیست، اغلب باید خودم و موقعیت را از بیرون ببینم، گامی به عقب برداشتن و بدون غرض ارزیابی کردن - که همیشه ساده نیست، به خصوص هنگامی که احساسات لبریز می‌شود، یا وقتی که فشار بیرونی زیاد است. برای یافتن بهترین باطن‌ام می‌توانم از کمک بهترین غیر باطن، با این پرسش از خودم استفاده کنم: الگو و سرمشق من، شخصی که او را ستایش می‌کنم، در موقعیت و شرایط من چه کار می‌کرد؟<sup>۸۳</sup>

\* \* \*

از میکل‌آنجلوی پیکرتراش پرسیده شد که چه‌گونه پرابهت‌ترین و زیباترین شاهکارش، تندیس «داوود»، را خلق کرد. پاسخ او این بود که او به معدن سنگ در کارارا رفت، قطعه سنگ بزرگی یافت، و در آن داوود را مشاهده کرد. تمام آن چه پس از آن نیاز داشت انجام دهد تا داوود پدیدار شود، برداشتن قسمت‌های اضافی سنگ بود.

درست مانند داوود زیبا - یا پتانسیل برای داوود - که در قطعه سنگ وجود داشت، در هر یک از ما هم خودی زیبا وجود دارد. آن خود شاید در نتیجه برخورد‌های سخت و خشن پنهان شده است، نهان‌گشته بر اثر جریحه‌دار شدن، و با این حال مطمئناً، همواره آن جاست، آماده برای آشکار

شدن و ابراز شدن. لازم نیست تا نبوغ میکل آنجلو را داشته باشیم تا پتانسیل برای زیبایی در خودمان را ببینیم. می‌توانیم فوراً خودمان را وقف کار شناسایی و پرورش بذر بزرگی و عظمت که در هر یک از ما وجود دارد کنیم. برای تحقق بخشیدن به پتانسیلی که درون ما وجود دارد لازم است بهترین گذشته‌مان را بررسی و آن را برای حال و آینده‌مان به کار گیریم.

چه وقت در بهترین وضعیت‌تان بودید؟ برخی از برخوردهایی که با دیگران داشتید و بیش از همه به آن‌ها افتخار می‌کنید کدامند؟ هنگامی که در بهترین حالت‌تان هستید چه‌گونه‌اید؟ پاسخ این پرسش‌ها می‌تواند طرح اولیه برای ساختن خودتان براساس تصویر ذهنی از خود آرمانی‌تان را فراهم کند.

در هر برخورد، بر بهترین خودتان پافشاری کنید!

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۰۱

## ۸۴

### پتانسیل انسان‌ها را نادیده بگیرید

-یا-

### در هر فرد سرچشمه بزرگی را مشاهده کنید

استعداد و نبوغ، دیدن چیزها در سرچشمه و منشأ است.

- لائو تسه

پیشوایان بزرگ، معلم باشند یا مدیر یا پدر و مادر، توانایی دارند تا سرچشمه بزرگی را در خودشان و دیگران ببینند - پتانسیلی را که در هر فرد، کوچک و بزرگ، نهفته است ببینند. در هر برخورد می‌توانیم فعالانه منشأ بزرگی را، که در شخصی که مقابل‌مان ایستاده وجود دارد، بجویم. پرسش‌های ساده مانند، «گیراترین و چشم‌گیرترین چیز در مورد او چیست؟» یا «استعدادها و توانایی‌های بی‌همتای او چیست؟» می‌تواند چشمان ما را به احتمالات و فرصت‌هایی که در خود نگاه داشته‌اند بگشاید. هنگامی که به سرچشمه بزرگی درونی آن‌ها آگاه شویم، به آن‌ها کمک می‌کنیم تا پتانسیلی را که دارند و شاید پیش از این نادیده گرفته اند آزاد کنند. یک بذر، برای رشد، آب و نور نیاز دارد؛ با تشخیص پتانسیل در دیگران، ما بذر و سرچشمه بزرگی آن‌ها را، با فراهم کردن تغذیه لازم برای رشد و شکوفایی، پرورش می‌دهیم.<sup>۸۴</sup>

\* \* \*

در دهه ۶۰ میلادی رابرت روزنتال روان‌شناس و لنور جیکوبسن، مدیر مدرسه، پژوهشی اساسی در حیطه آموزش و پرورش انجام دادند. به دانش آموزان مدرسه ابتدایی یک آزمون استاندارد بهره‌هوشی داده شد، و نتایج آن به معلم‌ها گزارش گردید. ولی در دو مورد به معلم‌ها اطلاعات گمراه‌کننده داده شد. نخست به آن‌ها گفته شد که آزمون، یک آزمون بهره‌هوشی نبود بلکه آزمونی برای تشخیص دانش‌آموزانی بود که در سال پیش‌رو از پیشرفت فکری بالاتر از میانگین بهره خواهند برد، و بنابراین عملکرد تحصیلی آن‌ها پیشرفت قابل توجهی خواهد داشت.

دوم، لیستی که به آن‌ها از دانش‌آموزانی که قرار بود نتیجه خوبی در آزمون گرفته باشند - آن‌هایی که به بیان دیگر بیش‌ترین پتانسیل تحصیلی را داشتند - داده شد، در حقیقت لیستی تصادفی از نام‌ها بود. در پایان سال، آن دانش‌آموزانی که به صورت تصادفی «پتانسیل بالا» نامیده شده بودند در واقع دانش‌آموزانی بهتر شدند. موفقیت آن‌ها در ادبیات، هنر و علوم انسانی هم مانند علوم تجربی و ریاضیات، در مقایسه با سایرین، به طور قابل ملاحظه‌ای پیشرفت داشت. شگفت‌انگیزتر این‌که، بهره‌هوشی آن‌هایی که در لیست تصادفی بودند به مقدار قابل ملاحظه‌ای افزایش یافت.

پژوهش به دفعات زیاد با موفقیت در سرتاسر دنیا تکرار شده است. هم‌چنین در حوزه‌های دیگر، مانند تجارت و ارتش هم تکرار گردیده است. هر بار نتایج به دست آمده، نتیجه‌گیری اولیه پژوهش را تأیید می‌کنند: چشم‌داشت و انتظارِ دیگران - آموزگاران، والدین، مدیران یا فرماندهان نظامی - به میزان قابل توجهی بر کارآیی دانش‌آموزان، کارمندان و سربازان آن‌ها تأثیر می‌گذارد. تا حد بسیار زیادی، آن‌چه از دیگران انتظار داریم به دست می‌آوریم: باورها، پیش‌گویی‌های خودبرآورده شونده‌اند.

می‌توانید سرچشمهٔ بزرگی را در دیگر افراد ببینید؟ می‌توانید پتانسیلی را که در آن‌ها نهفته است آزاد کنید؟

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۰۳

## ۸۵

### سخنان و وعده‌های پوچ و بی‌معنی به زبان بیاورید

-یا-

### با درستی و صداقت زندگی کنید

با دروغی، انسانی فرافکنی می‌کند، و بدین‌سان، شأن و مقام‌اش به عنوان یک انسان را نابود می‌کند.

- امانوئل کانت

درستی، مطابق واژه‌نامه، «کیفیت یا حالت تمام یا کامل بودن» است. هنگامی که هیچ جدایی بین آن‌چه می‌گوییم و آن‌چه انجام می‌دهیم وجود نداشته باشد، هنگامی که بین سخنان و رفتارم هم‌خوانی وجود داشته باشد، درستی و صداقت دارم.

درستی و صداقت من تا حد زیادی تعیین‌کننده احترامی است که دیگران به من دارند و مهم‌تر، احترامی که برای خودم قائل هستم. هنگامی که تعهدات‌ام را پیگیری می‌کنم، پیام مهمی به خودم و دیگران می‌فرستم - که اندیشه‌هایم، سخنان‌ام و خودم اهمیت دارند. سخنان‌ام جلوه‌ای از من هستند و از این رو هنگامی که سخنان‌ام را محترم می‌شمرم، به خودم احترام می‌گذارم. <sup>۸۵</sup>

\* \* \*

پژوهش به وسیله روان‌شناسان، دفنه‌الن و اسکات الیسن نشان می‌دهد که میراث ما - آن‌چه برایش به یاد آورده می‌شویم - تا حد زیادی با این‌که در زندگی‌مان چه‌قدر اخلاق‌گرا هستیم، تعیین می‌شود. افرادی که زندگی صادقانه‌ای داشتند - زندگی درستی داشتند - پس از مرگ‌شان حتی پسندیده‌تر و مطلوب‌تر دیده می‌شوند؛ در حالی که افراد بدسیرت پس از مرگ‌شان حتی کمتر پسندیده و مطلوب دیده می‌شوند، صرف نظر از این‌که در هنگام حیات‌شان چه‌قدر موفق بودند.

اندک افرادی از میراثی مثبت‌تر و دیرپاتر از شانزدهمین رئیس جمهور ایالات متحده، آبراهام لینکلن، بهره‌مندند. یکی از ویژگی‌هایی که او بیش از همه برایش تحسین می‌شود، درستی و

صداقت اوست. ایبِ درست‌کار، چنان‌که برخی اوقات به این نام خوانده می‌شود، در زندگی‌اش برای «وسواس بیش‌ازحد به درست‌کاری» شهرت داشت.

قبل از سیاستمدار شدن، لینکلن یک وکیل بود. یک بار از موکلی دفاع کرد، تا وقتی که در میانه دادرسی پی‌برد که او در حقیقت گناه‌کار است. لینکلن به هم‌کارش، لئونارد سووت رو کرد و گفت، «سووت، این مرد گناه‌کار است؛ تو از او دفاع کن، من نمی‌توانم»، و، با منصرف‌شدن از دست‌مزدی هنگفت، دست از کار کشید.

در محاکمه‌ای دیگر، دادخواه مدرکی ارائه کرد، که به باور لینکلن، نشانه مجرم بودن موکلش بود. لینکلن در دادگاه از جا برخاست و با انزجار دادگاه را ترک کرد. هنگامی که قاضی او را احضار کرد تا به دادگاه بازگردد و به دادرسی ادامه دهد، لینکلن قبول نکرد. او پیامی فرستاد: «به قاضی بگویید، دستان‌ام چرکین است؛ آمدم تا آن‌ها را پاک نمایم.»

تردید دارم که لینکلن درباره تأثیر این رفتارها بر میراث‌اش می‌اندیشیده است. ولی آشکار است که لینکلن به هزینه‌ای که برای نقض کردن درستی و صداقت خواهد پرداخت - هزینه‌ای که همه ما می‌پردازیم، چه به آن آگاه باشیم یا نه - آگاه بود. لینکلن دریافت که هزینه ترک یک دادرسی در نیمه راه - ناخوشایندی، پول، اعتبار و وجهه برد - در مقایسه با هزینه پرداخت شده برای نادرستی ارادی، ناچیز و جزئی است.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۰۵

## ۸۶

### پرو و بالتان را به رخ بکشید

-یا-

### فروتن باشید

استعداد خدا-داده است. فروتن باش.

شهرت انسان-داده است. سپاس‌گزار باش.

غرور خود-داده است. بیمناک باش.

- جان وودن

در حالی که خودبزرگ‌بینی نشانه‌ای از سستی و نبود اعتماد به نفس است، فروتنی عیار یک انسان با عزت نفس بالاست. هنگامی که به خودم احترام می‌گذارم، به احتمال بیشتری با فروتنی رفتار می‌کنم. به این دلیل که به بالابردن خودم در پیش چشمان دیگران برای «درست کردن» خود-پنداره جریحه‌دار شده‌ام، نیاز ندارم؛ هنگامی که خودم را محترم می‌شمرم، برای به رخ کشیدن موفقیت‌ام و قراردادن جوایز و نشان‌هایم در معرض دید، احساس اجبار نمی‌کنم. فروتن بودن لزوماً به معنای پنهان کردن استعدادها و توانایی‌هایم نیست. بلکه درباره هماهنگ بودن با موقعیت، حساس بودن نسبت به افراد دیگر، و تشخیص توانایی‌ها و نیز محدودیت‌هایم است. <sup>۸۶</sup>

\* \* \*

خاخم حسیدی، سمها بونیم، عادت داشت بگوید که باید دو تکه کاغذ در جیب‌مان هنگام گشت‌وگذار به همراه داشته باشیم، یکی با این کلمات «دنیا برای من آفریده شده است»، و دیگری با این کلمات «به جز خاک و خاکستر نیستیم». با یک‌دیگر، این دو تکه کاغذ به ما کمک خواهد کرد تا به توازن احساسی دست یابیم. هنگامی که غمگین می‌شویم، اولی به ما یادآوری می‌کند که واقعاً چه قدر مهم هستیم؛ وقتی که احساس اطمینان بیش از اندازه و رویین‌تن بودن می‌کنیم، تکه کاغذ دوم خواستگاه حقیر و سرانجام نهایی‌مان را به ما یادآور می‌شود.

بنا به گفته آبراهام مزلو روان‌شناس، این دو یادآور برای ما جهت رسیدن به پتانسیل‌مان در پیشرفت شخصی و مشارکت مردمی لازم است، چون مقدار بیش از حد اعتماد به نفس یا عدم اطمینان ما را از رشد و نمو باز می‌دارد. اگر خودبزرگ‌بین و مغرور هستم، احتمال دارد با تجربه کردن ناکامی و سرخوردگی، نتیجهٔ مورد انتظارم را نگیرم و با صورت به زمین بخورم. اگر به توانایی‌هایم باور نداشته باشم احتمالاً نمی‌توانم از زمین برخیزم. مزلو از نیاز برای «یک‌پارچگی سیال میان فروتنی و غرور که برای عمل‌کرد خلاق کاملاً لازم است» نوشت. «باید نه تنها به احتمالات خدایی موجود که به محدودیت‌های وجودی انسان آگاه باشید.»

تصور کنید که این دو تکه کاغذ را در جیب‌تان دارید. به خودتان پیام‌های آن‌ها را یادآور شوید تا بتوانید توازن سالم میان فروتنی و غرور را پیدا کنید.

\*           \*           \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۰۷

## ۸۷

### کارها و مسئولیت‌های بیش‌تر و بیش‌تری برعهده بگیرید

-یا-

### زندگی‌تان را ساده‌تر و آسان‌تر کنید

سادگی، سادگی، سادگی! من می‌گویم بگذارید کارها و فعالیت‌هایتان در حد دوتا و سه‌تا باشد نه صدتا و هزارتا؛ به جای یک میلیون، نیم جین بشمارید.

- هنری دیوید تورو

کمیت بر کیفیت تأثیر می‌گذارد. «بیش از اندازه از یک چیز خوب» هم می‌تواند وجود داشته باشد. حتی اگر تک‌تک فعالیت‌هایی که در آن‌ها درگیر می‌شوم پتانسیل داشته باشند که مرا شاد کنند، اگر با کارهای مختلف، بیش از اندازه مشغول باشم، در نهایت باز هم ممکن است از زندگی‌ام ناخرسند باشم. زمانی می‌رسد که فعالیت اضافی - بدون توجه به این که ممکن است چه قدر شگرف و خوشایند باشد - به جای شادی، بر بدبختی می‌افزاید.

دنای ما در حال پیچیده‌تر شدن است، و فشار در نانو ثانیه افزایش می‌یابد. کم‌تر می‌تواند بیش‌تر باشد: اگر بار بیش از حد بر زندگی‌ام وارد شده باشد، اگر بیش از اندازه مشغول هستم، آن‌گاه کم‌کردن فعالیت‌هایم - ساده کردن زندگی‌ام - مرا شادتر خواهد کرد، و خلاقیت‌ام، میزان اشتیاق‌ام برای هر چیزی که انجام می‌دهم، و در نهایت موفقیت‌ام را به‌طور کلی افزایش می‌دهد.<sup>۸۷</sup>

\* \* \*

وارن بنیس، استاد دانشگاه ام‌آی‌تی بود و در زمینه رهبری تدریس و مطالعه می‌کرد. او تصمیم گرفت تا ایده‌هایش در زمینه رهبری را آزمایش کند و موافقت کرد تا رئیس دانشگاه سینسیناتی شود. زندگی‌اش بلافاصله شلوغ‌تر شد؛ مسئولیت‌ها و وظایفش انباشته شد و اگرچه او موفق بود - یا شاید به دلیل موفقیت‌اش در شغل جدید - فرصت کمی برای دنبال کردن علایق واقعی‌اش، که شامل تدریس، نوشتن و پژوهش می‌شد، باقی می‌ماند.

در هفتمین سال از ریاست‌اش، بنیس دعوت شد تا در هاروارد سخنرانی کند و در آن جا یک هم‌کار سابق از او پرسید، «آیا رئیس دانشگاه بودن را دوست داری؟» بنیس، که به ندرت پیش می‌آمد که حرفی برای گفتن نداشته باشد، قادر به یافتن جواب نبود. بعد از آن، پس از مقدار زیادی تفکر و تأمل بود که پی برد که آن چه دوست داشت، ایده رئیس دانشگاه بودن بود. او سمت‌اش را رها کرد و به استاد بودن، بار دیگر متمرکز شدن بر تدریس، نوشتن و پژوهش، بازگشت.

پس از دست کشیدن از وظیفه‌اش به عنوان رئیس دانشگاه، بنیس از پربارترین و مفیدترین دوران زندگی‌اش، با انتشار برخی از تأثیرگذارترین کتاب‌ها در زمینه رهبری، برخوردار شده است. نفوذ و تأثیر او بر رهبران در سیاست، تعلیم و تربیت و تجارت چشم‌گیر است و او با تثبیت رهبری به عنوان یک قلمرو علمی مهم، شناخته می‌شود.

گاهی اوقات درباره این که چه قدر مشغول باشیم انتخابی نداریم. و هنگامی که می‌توانیم انتخاب کنیم، برعهده گرفتن مسئولیت‌ها و وظایف اضافی شاید خوب باشد - تا زمانی که به دلایل صحیح انجام شود. مشکل این است که بسیاری از ما فعالیت‌های بیش‌تر و بیش‌تری را به دلایل اشتباه بر روی هم انباشته می‌کنیم، نه برای این که مشتاق هستیم یا به چیزی باور داریم، بلکه به این دلیل که به ما گفته می‌شود، یا از ما انتظار می‌رود، یا ایده انجام آن را دوست داریم. در نتیجه در موقعیتی قرار می‌گیریم که بر بهره‌وری، خلاقیت و شادی‌مان سازش می‌کنیم. چه گونه می‌توانید کم‌تر مشغول باشید؟ چه گونه می‌توانید زندگیتان را ساده کنید؟ به انجام دادن کم‌تر به جای بیش‌تر متعهد شوید.

\*           \*           \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۰۹

## ۸۸

### اشتباه‌هایتان را به عنوان فاجعه تجربه کنید

-یا-

### اشتباه‌هایتان را به عنوان بازخورد ارزشمند تلقی کنید

آزادی، ارزش داشتن ندارد اگر بر خطا کردن، دلالت نکند.

- ماهاتما گاندی

اشتباه‌ها و خطاها قسمتی گریزناپذیر از هر زندگی هستند، و قسمتی بسیار مهم از یک زندگی موفق. با افتادن، راه رفتن، با نامفهوم حرف زدن، سخن گفتن، با پرتاب خطا، انداختن توپ در سبد، و با خط‌خطی کردن خارج از محدوده، رنگ‌آمیزی درون یک چهارگوش را می‌آموزم. اگر احتمال اشتباهات را به عنوان یک فاجعه مشاهده کنیم، از تلاش کردن خودداری می‌کنیم و کم‌تر از پتانسیل‌مان خواهیم بود؛ در مقابل، هنگامی که اشتباهات را به عنوان بازخورد می‌بینیم، فرصت‌های یادگیری و رشد را به روی خودمان می‌گشاییم. علاوه بر این، هنگامی که وسواس درباره انحراف از دستورالعمل‌های ثابت را متوقف کنیم - وقتی که شکست، دیگر دشمن ما نیست - سبک‌باری را، آزاد از ظاهر ناراحت‌کننده کمال، تجربه می‌کنیم.<sup>۸۸</sup>

\* \* \*

در یک ارائه در پاپ!تک، رهبر ارکستر و آموزگار، بنجامین زندر به حضار نشان داد که آزاد بودن از ترس از شکست به چه معناست. در ارائه، زندر با یک نوازنده پانزده ساله ویولن سل کار می‌کند، به او کمک می‌کند تا به پتانسیل‌اش دست یابد.

در یک لحظه، در هنگام نواختن قطعه‌ای از باخ، نوازنده جوان اشتباهی انجام می‌دهد و به طور آشکار ناراحت است. هنگامی که نواختن قطعه را تمام می‌کند، زندر پیشنهاد می‌کند که به جای به‌خودپیچیدن به خاطر اشتباه، او باید بگوید، «چه قدر جذاب!» نوازنده و حضار هر دو با فراغ خاطر که دیگر مجبور نبودند اشتباه را خیلی جدی بگیرند، خندیدند. زندر سپس به کارکردن با

نوازنده در سرتاسر قطعه پرداخت، و هنگامی که او دوباره اشتباه کرد، زندر شادمانه گفت «چه قدر جذاب!»

با گذشت پانزده دقیقه از رها شدن از سلطه ترس از شکست، نواختن نوازنده دگرگون شد. موسیقی اش بسیار سبک تر، آزادتر، سرورآمیزتر بود.

زندگی به صورت کلی هم می تواند همین گونه باشد اگر در هر لحظه شکست را همان گونه که هست - بازخوردی جذاب - ببینیم.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۱۱

## ۸۹

### درگیر تجزیه و تحلیل خود شوید

-یا-

### به سمت بیرون متمرکز شوید

افرادی که به عنوان مطمئن به خود توصیف می‌کنیم یا دارای احترام به نفس هستند به نظر می‌رسد که آن‌قدر با احساس تحسین و احترام برای خودشان توصیف نمی‌شوند که با فقدان دلواپسی درباره خودشان.

#### - دیوید شاپیرو

گمان می‌کنم افسردگی در بخش‌های وسیعی از دنیای مدرن، حداقل در بخش‌هایی، به دلیل این‌که تجزیه و تحلیل خود تشویق می‌شود و کتاب‌های خودیاری فراوان هستند، در حال افزایش است. مردم درباره سلامت روانی‌شان نسبت به صد سال قبل نگران‌ترند و خود نگرانی ممکن است موجب ناخشنودی شود: نگرانی و فکر دائمی‌مان درباره شادی موجب ناشادی ما می‌شود. حال آن‌که سقراط بر حق بود که زندگی آزموده نشده ارزش زیستن ندارد، به همان اندازه درست است که زندگی بیش از اندازه آزموده شده ملال‌آور و در نهایت ناامید کننده است.

بنابراین آیا تجزیه و تحلیل خود را متوقف کنیم و از خودیاری دست برداریم؟ به هیچ وجه. ما نیاز داریم تا توازن درست بین تمرکز بر خودمان و بر دنیای بیرون، بین تجزیه و تحلیل کردن و انجام دادن، بین فکر و تأمل کردن و عمل کردن را پیدا کنیم. پس برخی اوقات به جای نگرانی درباره خودتان یا آنالیز کردن افکار و احساسات‌تان، درباره این‌که برای دیگران چه کاری می‌توانید انجام دهید فکر کنید؛ به جای تمرکز بر مشکلات خودتان، بیرون بروید و موجب شوید که شخصی دیگر، احساس بهتری پیدا کند.<sup>۸۹</sup>

\* \* \*

به روان‌شناسی مثبت‌نگر، دانش شادی، پیوستم زیرا می‌خواستم معنا و خوشی بیش‌تری در زندگی‌ام پیدا کنم، و دربارهٔ عزت نفس پژوهش انجام دادم تا اعتماد به نفس و حرمت نفس خودم را بنا سازم. در طول سالیان از لحاظ روانی سالم‌تر شدم، هم شادتر و هم با حس قوی‌تری از خود. اگرچه زمان‌هایی بود که احساس کردم که تمرکز بر روان‌شناسی شادی، موجب ناشادی‌ام شد و این‌که درگیری پیوسته من با روان‌شناسی عزت نفس بیش‌تر از آن‌که کمک کند، به من آسیب می‌رساند.

چند سال طول کشید تا دریابم که تلاش‌ام برای حل مشکل، در حقیقت پاره‌ای از مشکل بود - و بیش از پیش شروع به تغییر دادن توجّه‌ام به سمت بیرون کردم. برای نمونه، قرارداد هدفی متقاعدکننده، به من کمک کرد تا بر چیزی خارجی تمرکز کنم و گفت‌وگوی پایدار درونی را ساکت کنم. به دلایل مشابه، تمرکز بیش‌تر بر کمک به دیگران - به عنوان یک آموزگار و نویسنده - کمک کرد. تشکیل خانواده به مقدار قابل توجّهی به شادی من، حداقل پاره‌ای از آن، کمک کرد چون «من» جایگاه مرکزی‌اش را به «ما» واگذار کرد.

علی‌رغم این تغییرات درونی و بیرونی که در زندگی‌ام رخ داده‌اند، مانند بسیار افراد دیگر برخی اوقات خودم را در حال آزمودن و بررسی زندگی می‌یابم تا خود زندگی کردن. و در حالی که تشخیص می‌دهم که مقداری درون‌نگری و نگرانی دربارهٔ حالت روانی‌ام مهم است - چشم‌پوشی بر نیازهایمان پاسخ نیست - تغییر جهت دادن افکارم به سمت فردی دیگر یا به سمت یک هدف و باور اغلب می‌تواند در دست یافتن به توازن سالم‌تر کمک کند.

هنگامی که خود را عمیقاً درگیر با خودتان می‌یابید، بیش از اندازه درگیر تجزیه و تحلیل خود، توجّه‌تان را به بیرون متمرکز کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۱۳

۹۰

## قدردان خانواده و عزیزان تان نباشید

-یا-

## قدر خانواده و دوستان تان را بدانید

دوستی، شادی را دو برابر و غم و اندوه را نصف می‌کند.

- فرانسویس بیکن

پیش‌بینی کننده درجه یک بهزیستی نه پول است نه اعتبار، نه موفقیت است نه ستایش، بلکه مدت زمانی است که با افرادی که دوست‌شان داریم و ما را دوست دارند می‌گذرانیم. و با این حال در پی شاهکارهای بزرگ و کرانه‌های دور، اغلب قدردان نزدیکانمان نیستیم - وامانده از قدردانی و بهره‌مندی. متأسفانه اغلب از دست دادن یا بیماری عزیزی، یک ناامیدی بزرگ، یا قدری مصیبت لازم است تا به ما یادآوری کند که چه چیزی حقیقتاً اهمیت دارد. ولی آیا واقعاً نیاز داریم تا صبر کنیم تا اتفاقی وحشتناک رخ دهد تا به درستی قدر عزیزانمان را بدانیم؟ نه تنها شادتر خواهیم بود اگر زمان بگذاریم تا از روابطمان لذت ببریم، از طریق آن زمان‌های گران‌بها با نزدیکانمان، توانایی برای فتح کردن جایگاه‌های خیلی دور را هم به دست خواهیم آورد. ۹۰

\* \* \*

شرلی یووال-یائر یک درمان‌گر، خواننده و نویسنده است. او درمان‌جویان را در طول روز می‌بیند، تقریباً هر غروب موسیقی اجرا می‌کند و کتاب‌های کودکان می‌نویسد و منتشر می‌کند. و با خوش‌بختی ازدواج کرده است و سه فرزند کوچک دارد.

چه‌گونه همه این‌ها را به پیش می‌برد؟ آسان نیست. بارها، شرلی در شب خودش را بر سر میز با کودکان‌اش می‌یافت، ولی در حال فکر کردن درباره‌ی اجرایی که آن شب داشت و همه چیزهایی که نیاز داشت قبل از رفتن به آن‌ها رسیدگی کند - مانند آماده کردن کیف مدرسه

بچه‌ها، کمک به آن‌ها تا حمام کنند و مسواک بزنند، و به دست آوردن چند دقیقه تا با همسرش درباره برنامه‌های فردا صحبت کند. هرگاه این اتفاق رخ می‌دهد - هنگامی که با خانواده‌اش است و با این حال خودش را حواس پرت می‌یابد، در حال فکرکردن به آن‌چه لازم است انجام شود - به خودش یادآوری می‌کند که «همینه». این روزها مانند قدیم‌هاست که او نمی‌خواهد دوباره از دست بدهد - هنگامی که می‌گذرند و هنگامی که واقعاً رخ می‌دهند. او می‌گوید، «مانند این است که یک کلید درونی دارم که مرا به تجربه باز می‌گرداند، و قدر بچه‌هایم، همسرم، در کنار هم بودن با افرادی که این‌قدر دوست‌شان دارم را می‌دانم.»

حمام‌هایی که خنده از اعماق وجود و جیغ و فریادهای پر حرارت را موجب می‌شود، گفتگویی عمیق و پرمعنی با بهترین دوست‌مان، ربودن بوسه‌ای دل‌گرم‌کننده از همسرمان در میانه همه کارهای دیگر، گوهر و ذات، سرچشمه اصلی مقبول بودن بی اندازه زندگی است. بنابراین گاهی، هنگامی که دیوانه‌وار در حال به سرانجام رساندن کارها هستید، یا با چند دوجین کارهای خانه مواجه هستید، یا همین الان، آن‌چه را حقیقتاً در زندگی اهمیت دارد به یاد آورید.

\*       \*       \*



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۱۵

## ۹۱

### ناچیزی و بی‌اهمیتی را تجربه کنید

-یا-

### یک زندگانی معنوی را به پیش ببرید

در هر لحظه، انتخابی دارید، که یا شما را به روح و روان‌تان نزدیک‌تر می‌کند یا از آن بیش‌تر دورتان می‌کند.

- تیک‌نات‌هان

ما جسم و ذهن، گوشت و روح هستیم - و هرچه در زندگی‌مان انجام می‌دهیم نشان‌دهنده این دوگانگی است. آن‌چه در هر لحظه انجام می‌دهیم - چه در محل کار یا گذراندن وقت با بهترین دوست - می‌تواند به صورت بیش‌تر جسمانی یا بیش‌تر معنوی درک و مشاهده شود. واژه‌نامه انگلیسی آکسفورد، معنویت را به صورت «حس حقیقی معنای چیزی» معنی می‌کند. اغلب به این معنی در کارم ارجاع می‌دهم، چون یادآوری می‌کند که ما می‌توانیم انتخاب کنیم که بر معنای واقعی آن‌چه انجام می‌دهیم تمرکز کنیم (مانند ارتباط با مردم یا سهم و تأثیر رفتار ما) یا گروه‌گان درخشش فریبنده ظاهر به عنوان معنادار شویم (مانند دارایی‌های مادی یا جوایز و تقدیرنامه‌ها). هنگامی که تشخیص دهیم و به خودمان معنای حقیقی آن‌چه انجام می‌دهیم را یادآور شویم، می‌توانیم شروع به تبدیل زندگی‌مان به سیاحتی معنوی کنیم. به علاوه هنگامی که به خودمان یادآوری کنیم که آن‌چه در هر لحظه معین انجام می‌دهیم اهمیت دارد، ماده و روح یکی می‌شوند.<sup>۹۱</sup>

\* \* \*

شاید هیچ قلم‌رویی به اندازه تجارت در ذهن مردم دورتر از معنویت جا نگرفته باشد. ولی، پژوهش‌های رو به افزایش بر اهمیت معنویت برای موفقیت یک سازمان - یک مدرسه باشد یا یک بانک، نوان‌خانه‌ای باشد یا موسسه مشاوره در مدیریت - اشاره می‌کنند. در پژوهش‌اش درباره

رهبری معنوی، پروفیسور لوئیس فرای نشان می‌دهد که وارد کردن مؤلفه‌ای معنوی به شیوه اداره شدن یک سازمان، برای انگیزه دادن به مدیران و کارمندان حیاتی است.

فکر کردن درباره کشیشان و خاخام‌هایی که معنویت را در گردهمایی‌هایشان نشان می‌دهند به نسبت ساده است، و با کمی تلاش می‌توانیم پزشکان یا آموزگاران که کارشان را با تعالی و معنویت در هم آمیخته‌اند، تصور کنیم. به هر حال، چه‌گونه یک نفر معنویت را به حوزه‌هایی مانند بانکداری یا مشاوره یا حقوق وارد کند؟ فرای به گونه‌ای متقاعد کننده استدلال می‌کند که رهبران، صرف نظر از سازمان یا صنعت آن‌ها، نیاز دارند تا ارزش‌هایشان را روشن کنند، تا این ارزش‌ها را از طریق یک دیدگاه منتقل کنند، و به گونه‌ای رفتار کنند که در چارچوب این ارزش‌ها بگنجد.

این موضوع نه تنها در مورد سازمان‌ها که در مورد افراد هم درست است. مهم‌ترین ارزش‌ها برای شما کدام‌اند؟ در کاری که انجام می‌دهید، و رای پاداش‌های مادی که ارائه می‌دهد، چه چیزی برای شما از همه مهم‌تر است؟ آیا درستی و صداقت است؟ بخشش؟ شایستگی؟ آیا مهربانی است؟ وقتی که ارزش‌هایتان را شناسایی کردید، شاید بخواهید که لیستی کوچک تهیه کنید که بتوانید همواره به همراه داشته باشید و به عنوان یک یادآوری‌کننده از آن‌چه بیش از همه برای‌تان مهم است، استفاده کنید. و سپس تمام تلاش‌تان را انجام دهید تا مطابق با ارزش‌هایتان زندگی کنید.

مطابق با دیدگاه‌تان زندگی کنید و زندگی‌تان را به سیاحتی معنوی تبدیل کنید!

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۱۷

۹۲

## کورکورانه پیروی کنید

-یا-

### رهبری کنید!

پیروانی که مایل‌اند تا بی‌پرده سخن بگویند، دقیقاً همان‌گونه قدرت تصمیم‌گیری را که رهبری، از آن ساخته شده است نشان می‌دهند.

### - وارن بنیس

تاریخ از نمونه‌هایی از افراد عادی که رهبران پرجذبه را دنبال کردند و مرتکب رفتارهای خشن دهشتناک شدند، پر است. چه هیتلر که پیروانش را به ارتکاب نسل‌کشی هدایت کرد، یا جیم جونز که پیروانش را به خودکشی دست‌جمعی هدایت کرد، این‌ها و دیگر رهبران از سیرتی طبیعی و مشترک که بیش‌تر ما داریم بهره‌برداری کردند: پیروی کردن. میل به گفته شدن این‌که کدام خوب و کدام بد است در میل به پیروی کردن نهفته و ذاتی است.

در آزمایش‌های بی‌شمار، روان‌شناسان میل انسان به فرمان‌برداری از شخصی پرجذبه، هم‌نوایی کردن با خواسته اکثریت، یا حتی هیچ کاری انجام ندادن به امید این‌که دیگران به جای ما کاری خواهند کرد را در معرض توجه قرار داده‌اند. ولی ما می‌توانیم انتخاب کنیم که کورکورانه پیروی نکنیم، بدون اندیشه هم‌نوایی نکنیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که چشمان‌مان را بگشاییم، برای خودمان فکر کنیم، و هر جا که می‌دانیم عمل کردن لازم است، اقدام کنیم. و اگرچه گاهی پیروی از دیگران شاید کاری درست باشد، ما وظیفه داریم که تصمیم بگیریم که چه زمانی انجام این کار مناسب است و چه موقع باید رهبری را برعهده بگیریم.<sup>۹۲</sup>

\* \* \*

در دهه پنجاه میلادی هنگامی که جوزف استالین رهبر اتحاد جماهیر شوروی بود، نیکیتا خروشچف رهبر حزب کمونیست بود. پس از مرگ استالین، خروشچف از ایالات متحده دیدار و در انجمن مطبوعات واشنگتن با خبرنگاران ملاقات کرد.

پس از سخنانی کوتاه، شرکت‌کنندگان به صورت نوشتاری و شفاهی از او سؤالاتی پرسیدند. یکی از پرسش‌هایی که به صورت نوشتاری از او پرسیده شد این بود، «امروز درباره حکمرانی مخوف سلف خودت، استالین، سخن گفتی. تو یکی از نزدیک‌ترین دستیاران و هم‌کاران او در مدت آن سال‌ها بودی. همه آن مدت چه کار می‌کردی؟»

خروشچف درنگ کرد و به حضار نگاهی انداخت. صورت‌اش سرخ شد و به‌طور آشکار خشمگین شد. نفسی عمیق کشید و سپس بر سر حضار فریاد زد، «چه کسی این سؤال را پرسید؟» چند ثانیه گذشت و او دوباره فریاد زد، «چه کسی این را پرسید؟» هیچ شخصی پاسخ نداد و سکوتی کامل انجمن مطبوعات را فرا گرفت. پس از چند ثانیه طولانی، خروشچف به آهستگی گفت، «این، آن کاری بود که من انجام می‌دادم.»

تهدیدی از جانب اداره کل اردوگاه‌های کار و اصلاح (گولاگ) در واشنگتن وجود نداشت، خروشچف قادر نبود به افرادی که در جلسه حضور داشتند صدمه‌ای وارد کند، و با این حال خبرنگاری که سؤال را پرسیده بود می‌ترسید تا روی پا بایستد و برای سخنان‌اش پاسخ‌گو باشد. به پایستادن و رهبری کردن، به خصوص هنگامی که هزینه‌ای - اجتماعی، مادی یا چیزی دیگر - برای رهبری کردن باید پرداخته شود، آسان نیست. ما هم خیلی اوقات به هم‌نوایی کردن، استدلال آوردن برای انجام ندادن کاری، روی برگرداندن از آن‌چه اتفاق می‌افتد، گرایش داریم.

به همین دلیل است که افشاگران بسیار اندکی هستند که آماده باشند فساد را فاش سازند، افراد شجاع اندکی وجود دارند که شجاعت شناکردن برخلاف جریان را دارند، و رهبران حقیقی اندکی هستند که تمایل به قبول مسئولیت و پاسخ‌گویی دارند.

اگر دنیایی بهتر، اخلاقی‌تر و منصفانه‌تر می‌خواهید، باید رهبری کنید، چه بر روی صحنه باشید چه در میان حضار.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۱۹

## ۹۳

### با شخص، به شدت و با نامهربانی رفتار کنید

-یا-

### با مشکل، به شدت و نامهربانانه برخورد کنید

هرگاه شخص را از مشکل جدا کنید می‌توانید به جای تاختن به یک‌دیگر، با یک‌دیگر تیم تشکیل دهید و به مشکل بتازید.

- مارلیسا فابرگا

یک حقیقت ناگوار در زندگی این است که برخی اوقات لازم است تا چیزهایی ناراحت‌کننده را که دیگران شاید نخواهند بشنود بیان کنیم. ممکن است نیاز باشد تا فرزندان‌مان را توبیخ کنیم، یا کاستی‌های کارمندان را بیان کنیم، یا ناراحتی خودمان را از آن‌چه همسرمان انجام داده ابراز کنیم. این رویارویی‌ها هیچ‌گاه آسان نیست - نه برای فردی که پیام را منتقل می‌کند و نه برای آن کسی که آن را دریافت می‌کند. در چنین موقعیت‌هایی، هاییم جینا پیشنهاد می‌کند که مهم است که شخص را از رفتار جدا کنیم. هنگامی که با مشکل سروکار دارید به اندازه‌ای که نیاز دارید نسبت به آن سخت‌گیر، ولی با شخص هرچه‌قدر که می‌توانید ملایم باشید.

اگرچه حذف کامل احساسات ناخوشایند درگیر در هر تبادل غیرممکن است، به حداقل رساندن آن‌ها امکان‌پذیر، و برای بالا بردن احتمال این‌که نتیجه‌ای خوب از تبادل به دست آید به همان اندازه مهم است.<sup>۹۳</sup>

\* \* \*

بیل دوایل، مربی اسکواش‌ام در هاروارد بود. در سال اول دانشگاه به تیم متعهد نبودم. برای من تمرین مانند باری سنگین بود؛ چیزی بود که مجبور بودم انجام دهم به جای این‌که بخواهم انجام دهم. من یکی از بهترین بازیکنان دانشگاهی در کشور بودم، بنابراین می‌دانستم که تیم به من نیاز دارد و جایگاه‌ام در تیم در خطر نیست. با این وجود، به واسطه موقعیت، به طرز فزاینده‌ای

احساس ناراحتی و آشفتگی می‌کردم، و می‌دانستم که بیل و بقیه بازیکنان از رفتار من احساس ناخوشایندی داشتند.

در میانه‌های فصل، بیل به من گفت که می‌خواهد با من صحبت کند. تعجب‌برانگیز نبود و در حالی که انتظار داشتم که گفت‌وگویی تند با او داشته باشم و پس از آن از اتاق بیرون بزنم و هرگز دوباره برای تیم اسکواش بازی نکنم، رفتم که او را ببینم.

ولی بیل ایده‌های دیگری داشت.

او با گفتن «تال، بازیکنان و من واقعاً تو را در تیم می‌خواهیم، ولی نه به بهای قربانی کردن تیم.» شروع کرد. برای من توضیح داد که رفتارم به روحیه تیم آسیب می‌رساند و برای بقیه اعضای تیم غیرمنصفانه است. با صدایی آرام و خوشایند ولی قاطع به من گفت که یک انتخاب دارم: «یا با تیم هستی با همه امتیازها و الزاماتی که شامل می‌شود، یا خارج از تیم هستی. به هر تصمیمی که بگیری احترام خواهم گذاشت.»

این آن چیزی نبود که انتظار داشتم. به بیل گفتم که درباره‌اش فکر خواهم کرد. چند ساعت بعد به او گفتم که من می‌خواهم با تیم باشم.

عضوی از تیم اسکواش بودن در سه سال بعد، بهترین تجربه معنادارم در هاروارد از کار درآمد. حتی امروز، برخی از بهترین دوستان‌ام هم‌تیمی‌های قدیمی هستند. من از بیل درس‌هایی مهم درباره‌ی عضویت در تیم بودن و درباره‌ی راهنمایی و رهبری، با جداکردن شخص از رفتار فراگرفتم.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۲۱

## ۹۴

### یک قربانی غیرفعال باشید

-یا-

### عاملی فعال باشید

داشتن حسی قوی درباره کنترل کردن زندگی شخص، نسبت به دیگر حالت‌های عینی زندگی که بررسی کرده‌ایم، پیش‌بینی کننده قابل اطمینان‌تری از احساسات مثبت درباره بهزیستی است.

#### - انگس کمبل

می‌توانم زندگی‌ام را به عنوان یک قربانی، با مقصر دانستن دیگران برای بدشناسی‌هایم و تجربه کردن ناکامی با توجه به وضعیتم، سپری کنم. یا می‌توانم انتخاب کنم که عاملی فعال باشم و هرآنچه می‌توانم انجام دهم تا تغییری مثبت در زندگی‌ام ایجاد کنم. می‌توانم زندگی را با غرولند کردن درباره پدر و مادرم، رئیس‌ام، همسرم، سلامتی‌ام، وضعیت مالی‌ام، بدشناسی‌ام به طور کلی، سپری کنم، یا می‌توانم این‌ها و شرایط دیگر را بپذیرم و آن‌ها را به صورت زندگی که می‌خواهم شکل دهم.

ما قابلیت بالایی در بهانه آوردن - توجیه کردن عدم فعالیت یا رفتار اشتباه - داریم. اغلب یافتن دلایلی که چرا لازم نیست کاری انجام شود از قبول مسئولیت، و مقصر دانستن دیگران به جای پذیرفتن این که اشتباه کرده‌ایم، آسان‌تر است. پادزهر بهانه آوردن، قبول مسئولیت است. به جای استفاده از انرژی ذهنی‌مان برای یافتن بهانه، به جای صرف منابع محدودمان برای استدلال و توجیه کردن آن‌چه انجام داده یا انجام نداده‌ایم، باید کوشش‌مان را بر یادگیری از گذشته و خلق آینده‌ای بهتر متمرکز کنیم. یک نگرش توانستن/انجام دادن - پیش‌قدم شدن به جای تسلیم شرایط شدن، موجب رخ دادن کارها شدن به جای منتظر ماندن برای این که به گونه‌ای رخ دهند - یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی کننده‌های موفقیت و شادی است.<sup>۹۴</sup>



بنا به گفته ناتانیل برندن روان‌شناس، شناخته‌شده به عنوان پدر جنبش عزت نفس، قبول مسئولیت یکی از پایه‌های خود-پنداره‌ای سالم است. برندن در ادامه توضیح می‌دهد که همین که این واقعیت را که «هیچ شخصی نمی‌آید» به راستی بپذیریم، ایده قبول کردن مسئولیت را درونی و باطنی می‌کنیم. هیچ شاهزاده خانمی یا شوالیه‌ای با زره درخشان برای نجات من از موقعیتی که در آن هستم نمی‌آید؛ هیچ حکیم و آموزگاری برای آشکار نمودن حقیقت و نشان دادن روشنایی به من نمی‌آید؛ هیچ رئیسی برای تشخیص دادن و اجر نهادن به پتانسیل واقعی‌ام و هدایت کردن من به سوی مقام وعده داده شده، نمی‌آید. هنگامی که دریابم که ایجاد تغییری مثبت در موقعیت‌ام (و حتی در دنیا) به خودم، و تنها خودم، بستگی دارد، آماده‌ام که مسئولیت بپذیرم و بیش‌ترین بهره را از زندگی‌ام ببرم.

برندن در حال بحث و گفت‌وگو درباره این ایده در یک کارگاه بود که یکی از شرکت‌کنندگان او را به چالش کشید. آن شرکت‌کننده به برندن گفت که اهمیت قبول مسئولیت را درک می‌کند، ولی پس از آن افزود که با این گفته که هیچ کس نمی‌آید، موافق نیست. برندن پرسید: «منظورت چیست؟» که او پاسخ داد، «درست نیست که هیچ کس نمی‌آید چون، دکتر برندن، شما آمدید!» آیا قلم‌روهایی در زندگی‌تان وجود دارد که در آن‌ها مقصر می‌دانید، غرولند می‌کنید، و بهانه‌جویی می‌کنید، در حالی که انتظار می‌کشید تا به طریقی چیزی اتفاق بیفتد؟ انتظار کشیدن را متوقف کنید، مسئولیت بپذیرید، و موجب شوید که چیزها رخ دهند.





آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۲۳

۹۵

## گیر افتاده باقی بمانید

-یا-

## دیدگاه‌تان را تغییر دهید

شاید هنر زندگی، تبدیل کردن زمان‌های دشوار به تجربیات بزرگ است: ما می‌توانیم انتخاب کنیم که از باران متنفر باشیم یا زیر باران برقصیم.

- جون مارکز

گاهی فقط تغییر دادن دیدگاه و نگاه کردن به موقعیتی دشوار به گونه‌ای متفاوت می‌تواند به ما کمک کند تا بر احساس گیر افتادن چیره شویم. می‌توانیم به یک موقعیت که احساس تهدید را فرا می‌خواند به عنوان یک چالش بنگریم و واکنش بسیار متفاوت نسبت به آن تجربه کنیم؛ می‌توانیم دیدگاه‌مان دربارهٔ شخصی که معمولاً ما را می‌رنجاند تغییر دهیم و با جست‌وجو کردن فعالانهٔ خوبی، شروع به لذت بردن و بهره‌مند شدن از تعاملات‌مان کنیم؛ می‌توانیم یک شکست را هم‌چون یک موقعیت یادگیری ببینیم و بدین‌سان خودمان را در موقعیتی بسیار بهتر برای بازیابی و بهبود یافتن قرار دهیم؛ و گاه‌گاهی می‌توانیم انتخاب کنیم که معنایی ژرف در موقعیتی دردناک بیابیم و آن را به یک تجربهٔ رشد تبدیل کنیم.

اگرچه شرایط بیرونی بسیار مهم هستند، تفسیر درونی از موقعیت - شیوه‌ای که ما (فاعل)،

موقعیت (مفعول) را مشاهده و درک می‌کنیم - هم از اهمیت کم‌تری برخوردار نیست.<sup>۹۵</sup>

\* \* \*

در یکی از بهترین و خاطره‌انگیزترین لحظات در فیلم، کیتینگ، آموزگار غیر معمولی در انجمن شاعران مرده، در وسط کلاس بر روی میز می‌رود و اعلام می‌کند، «بر روی این میز می‌ایستم تا به خودم یادآوری کنم که همواره باید به چیزها به گونه‌ای متفاوت بنگریم ...

می‌بینید، دنیا از این بالا بسیار متفاوت به نظر می‌رسد.» دانش‌آموزانش از رفتار پیش‌بینی نشده او شوکه شدند، ولی کیتینگ درس‌اش را همان‌جا به پایان نرساند، و به دانش‌آموزان کمک کرد تا خودشان تغییر در دیدگاه را تجربه کنند. او آن‌ها را هم وادار به ایستادن بر روی میزهایشان کرد، و هنگامی که برخی از آن‌ها آماده پایین پریدن بر روی زمین بودند، گفت، «حالا، فقط مانند موش‌های قطبی پایین نیایید! به اطراف‌تان بنگرید!»

کیتینگ به‌وسیله سخنان و کردارش، دانش‌آموزان را وادار کرد تا از دیدگاهی جدید به چیزها نگاه کنند. با شکستن روش‌های عادی رفتار، او راهی دیگر برای دیدن و بودن، ارائه کرد. هنگامی که خودمان را در جایگاهی دشوار می‌یابیم، لازم است تا به خودمان یادآوری کنیم که معمولاً راهی دیگر برای نگاه کردن به موقعیت وجود دارد. تغییر دادن دیدگاه‌مان، اولین گام برای تغییر دادن واقعیت‌مان است.

توانایی من در تغییر دادن دیدگاه به معنای این نیست که همیشه می‌توانم مسیر ساده و خوشایند را انتخاب کنم؛ گاهی مواجهه مستقیم با مشکلات، با هر آن‌چه که در بر می‌گیرد، کار درستی است که باید انجام شود. به هر حال، بسیاری اوقات من می‌توانم با به کار گرفتن دیدگاهی متفاوت، با دیدن شخص، تجربه یا شیئی یکسان در نوری متفاوت، از طریق لنزی متفاوت، از سختی‌ها و مشقت‌های غیر ضروری دوری کنم.

هنگامی که احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید، تلاش کنید تا دیدگاه‌تان را تغییر دهید. شاید روی میز رفتن و نگاه انداختن به اطراف کمک کند ...

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۲۵

## ۹۶

### تمام مدت به شکست‌ها فکر کنید

-یا-

### بر موفقیت‌ها تمرکز کنید

به هرکجا که می‌رود توجه و حواس‌تان، روان شود انرژی و رشد کند حیات‌تان.

-براین بیکن

آموختن از شکست مهم است؛ همه افراد و سازمان‌های موفق چنین می‌کنند. ولی بسیاری افراد، بدون دادن اعتبار شایسته به پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایشان، بیش از اندازه به شکست‌هایشان فکر می‌کنند. این دید تحریف شده از واقعیت - دیدن منفی و نادیده گرفتن مثبت - نه تنها ناشادی که عمل کرد غیر بهینه را هم موجب می‌شود.

آموختن از آن چه مؤثر واقع شده است کم‌اهمیت‌تر از آموختن از آن چه مؤثر واقع نشده، نیست؛ شکست‌های گذشته می‌تواند ما را در مورد آن چه نباید انجام دهیم راهنمایی کند، موفقیت‌های گذشته می‌تواند ما را به سوی آن چه می‌توانیم و باید بیش‌تر انجام دهیم راهنمایی کند. هنگامی که موفقیت‌هایمان را به یاد می‌آوریم، سرزنده و پرانرژی می‌شویم، و بنابراین از نظر احساسی برای مقابله با چالش‌های جدید آمادگی بهتری پیدا می‌کنیم.<sup>۹۶</sup>

\* \* \*

سارا اورم، ژاکلین بینکرت و آن کلنسی در کتاب‌شان، تعلیم و تربیت قدرشناسانه، داستان پتی، زنی در شصت سالگی‌اش را نقل می‌کنند که می‌خواست کسب و کار پاره وقت خودش را به عنوان متصدی وام مسکن به راه اندازد. در ابتدا هنگامی که کارش را به عنوان یک متصدی تازه‌کار شروع کرد به واسطه هم‌کاران جوان، کامپیوتر-دان، چابک‌اندیش، احساس ترس و عدم اطمینان می‌کرد. به ذهن‌اش خطور نکرد که در نظر بگیرد که چه قدر تجربیات‌اش، که در دوران

زندگی‌اش به وسیله بنا ساختن روابط و کارکردن با مردم، کسب کرده بود، با ارزش بود: «مانند این بود که توانایی‌ها و تجربیات گذشته‌اش از ذهن و فکرش پاک شده بود.»

پتی شروع به کار با یک مربی کرد که به او کمک کرد تا موفقیت‌های گذشته‌اش را مورد توجه قرار دهد. هر چه پتی بیش‌تر دربارهٔ قابلیت‌ها و توانایی‌هایش گفت‌وگو کرد - هرچه بیش‌تر بر گذشتهٔ مثبت‌اش تمرکز کرد - دربارهٔ آینده‌اش مطمئن‌تر شد. با افزایش میزان اطمینان‌اش، و با به کار بردن توانایی‌هایش، موفقیت، بی‌درنگ به دنبال آمد.

ما می‌توانیم خودمان را با گفت‌وگوی با خود و مثبت اندیشی - گفتن به خودمان که توانایی انجام کاری را داریم، که هیچ محدودیتی وجود ندارد، که آینده روشن است - بمباران کنیم. هرچند غیر محتمل است که تأثیر چنین سخنان و تضمین‌هایی ما را به سوی آینده‌ای بهتر «به پیش» براند، مگر این‌که بتوانیم از آن‌ها با شواهدی از گذشته‌ای مثبت «پشتیبانی» کنیم.

گذشتهٔ مثبت شما بذره‌ای آیندهٔ موفق شما را در خود نگهداری می‌کند. به جای این‌که اجازه دهید این بذرها ناشناخته بمانند، پلاسیده شوند و از بین بروند، آن‌ها را آبیاری کنید و به آن‌ها کمک کنید تا رشد کنند.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۲۷

## ۹۷

### اشک‌ها و ترس‌هایتان را فروشنانید

–یا–

### به خودتان اجازه دهید که انسان باشید

درد و رنج یک انسان هنگامی که خودش را رها و آزاد می‌کند، هنگامی که حتی به دل‌تنگی و حزن تسلیم می‌شود، ناپدید می‌شود.

### – آنتوان دوست‌اگزویری

هنگامی که دل‌تنگی و حزن، رشک و حسد، خشم، یا هر احساس دردناک دیگری را تجربه می‌کنم، به خودم یادآوری می‌کنم که این احساسات طبیعی، جزئی از انسانی سالم بودن، است. وقتی احساسات دردناک را رد می‌کنم و نمی‌پذیرم، هنگامی که به خودم اجازه نمی‌دهم که آن‌ها را به صورت طبیعی تجربه کنم، گسترش می‌یابند و تشدید می‌شوند. علاوه بر این وقتی به خودم اجازه نمی‌دهم که احساساتی مانند غم، ترس، یا نفرت را تجربه کنم، گنجایش‌ام برای خوشی، شادی، و عشق را محدود می‌کنم. همه احساسات در خط لوله احساسی یکسان جریان دارند، و هنگامی که مسیر دسته‌ای از احساسات (دردناک‌ها) را مسدود می‌کنم، به صورت غیر مستقیم مسیر دیگر احساسات (لذت‌بخش‌ها) را هم مسدود می‌کنم.

احساسات دردناک بخشی اجتناب‌ناپذیر از تجربه انسان بودن است، از این رو هنگامی که آن‌ها را رد می‌کنم و نمی‌پذیرم، در حقیقت در حال رد کردن بخشی از بشریت خودم هستم. برای داشتن یک زندگی کامل و رضایت‌بخش – یک زندگی شاد – نیاز دارم تا به خودم اجازه دهم که طیفی کامل از احساسات بشری را تجربه کنم. نیاز دارم تا به خودم اجازه دهم که انسان باشم.<sup>۹۷</sup>

\* \* \*

بهترین پندی که همسرم، تمی، و من هنگامی که دیوید، فرزند اولمان، متولد شد، دریافت کردیم از جانب متخصص اطفالمان بود. او گفت: «در چند ماه آینده، طیفی وسیع از احساسات، خیلی اوقات بیش از حد و اندازه، را تجربه خواهید کرد. شادی و حیرت، ناامیدی و خشم، شادی و رنجش را تجربه خواهید نمود. این امری طبیعی است. ما همگی تجربه‌اش می‌کنیم.» حق با او بود! در حالی که مطمئناً لحظاتی از شادی وجود داشت، لحظاتی دشوار هم بود.

هنگامی که دیوید یک ماهه بود، من نسبت به او قدری غبطه می‌خوردم. چرا؟ چون برای اولین بار پس از آشنایی تمی و من، بیش‌تر توجه او به شخصی به جز من معطوف شده بود. ولی پنج دقیقه پس از احساس غبطه، شدیدترین عشق را نسبت به دیوید تجربه می‌کردم. واکنش اولیه من، دیدن خودم به عنوان یک ریاکار، زیر سوال بردن اصالت عشق‌ام بود: چه‌گونه احساس عشق‌ام به او می‌تواند واقعی باشد اگر هم‌زمان نسبت به او غبطه هم بخورم؟ و پس از آن سخنان متخصص اطفالمان را به خاطر آوردم، و به من یادآوری کرد که احساس کردن آن‌چه احساس می‌کردم طبیعی بود. او به من اجازه داده بود که انسان باشم.

پند دکتر به دو روش مرتبط، به من کمک کرد. اول، به دلیل این‌که احساس رشک و حسدم را - به جای رد کردن و فرونشاندن - تشخیص دادم و پذیرفتم، به تدریج فروکش کرد و قدرت و نفوذش را از دست داد. دوم، توانستم احساس عشق را با شدت بسیار بیش‌تر - بدون این‌که با احساس گناه یا ریاکاری، تباه و ضایع شود - تجربه کنم و از آن لذت ببرم.

به همه احساسات، دردناک و لذت‌بخش، اجازه دهید تا جریان یابند. انسانیت‌تان را ستایش و تحسین کنید.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۲۹

## ۹۸

### بی‌گذشت و خسیس باشید

-یا-

### سخاوتمندانه رفتار کنید

هزاران شمع می‌توانند با یک شمع روشن شوند، و زندگی آن شمع کوتاه نخواهد شد. شادی هیچ‌گاه با شریک شدن کاهش نمی‌یابد.

- سیدارتا گوتاما بودا

بسیاری افراد - آگاهانه یا ناآگاهانه - بر اساس این فرض و گمان عمل می‌کنند که هنگامی که چیزی را می‌بخشند بدون این‌که در عوض آن پاداش فوری و ملموسی به دست آورند، ضرر می‌کنند. جهان‌بینی آن‌ها پیرامون این تصور دور می‌زند که اندازهٔ کیک ثابت است و در نتیجه، سود دیگری، لزوماً ضرر آن‌هاست.

آن‌چه آن‌ها از تشخیص‌اش در می‌مانند این است که آنقدر سود برای شخصی که می‌بخشد وجود دارد، که اغلب گمان می‌کنم که هیچ کاری خودخواهانه‌تر از کاری سخاوتمندانه نیست.

بخشنده بودن به چهار طریق به رفاه من کمک و یاری می‌کند. نخست، هر عمل سخاوتمندانه، هم‌یاری و کمکی کوچک در راه تبدیل دنیا به مکانی بهتر و دل‌پذیرتر برای زندگی است. دوم، به واسطهٔ هم‌دلی، دیدن خوشحالی دریافت‌کنندگان گشاده‌دستی من، شادی خودم را هم افزایش می‌دهد. سوم، کردارهای نیک گرایش به جبران شدن دارند، نه فقط برحسب آن‌چه من احساس می‌کنم، بلکه به صورت موفقیت ملموس هم. چهارم، تشخیص این‌که کردار من به دنیا کمک می‌کند و موجب می‌شود که زندگی ارزش زندگی کردن داشته باشد: همهٔ ما نیاز داریم احساس کنیم که سود و منفعت خلق می‌کنیم، که ما، به طریقی، دنیا را به مکانی بهتر تبدیل می‌کنیم. <sup>۹۸</sup>



آنان که با سخاوت می‌بخشند، در نهایت موفق‌ترند. برای نمونه، موفق‌ترین مدیران آن‌هایی هستند که در مورد علم و دانش‌شان بخشنده‌اند. در مقابل، مدیرانی که تجربه و مهارت خود را با کارمندان‌شان سهیم نمی‌شوند چون از رقابت می‌ترسند، کم‌تر موفق هستند. مدیران بخشنده احساس نمی‌کنند که از جانب کارمندان‌شان تهدید می‌شوند؛ آن‌ها بهترین افرادی را که می‌توانند پیدا کنند برای کار کردن زیر دست‌شان استخدام می‌کنند، و سپس به کارمندان‌شان کمک می‌کنند تا حتی بیش‌تر رشد کنند. در نتیجه این مدیران توانایی به بار آوردن نتایج بهتر، موفقیت بیش‌تر، و قبول مسئولیت بیش‌تر را دارند.

در کارم به عنوان یک متخصص رفتار سازمانی، بیش‌تر اوقات دیده‌ام که چه‌قدر موفقیت مدیران به صورت مستقیم به سخاوت‌شان وابسته است - چه‌گونه مدیران با استعداد با نگاه داشتن دانش‌شان برای خودشان، پیشرفت‌شان را تحلیل می‌برند، و چه‌گونه دیگر مدیران با بخشیدن، به جایگاهی بالاتر دست می‌یابند. سخاوتمندانه رفتار کردن به عنوان یک سبک زندگی، در نهایت، برای همه سودمند است.

حال آن‌که پاداش بخشنده‌گی اغلب به صورت موفقیت مادی رخ می‌نماید، بخشنده‌گی همیشه سود و منفعت فراوان به صورت شادی به ارمغان می‌آورد. شادی منبعی نامحدود است - کیکی ثابت وجود ندارد، و سود یک فرد، ضرر فردی دیگر نیست. به وسیله بخشنده‌گی می‌توانیم به منبع بی‌پایان دارایی معنوی و احساسی دست یابیم.

هدیه بخشنده‌گی را به خودتان ببخشید.





آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۳۱

## ۹۹

### به دنبال چاره و علاجی ساده و موقت باشید

-یا-

### بردبار و شکيبا باشید

پیشرفت در زمینه‌هایی که دانش برای دنیای مادی، مانند فیزیک یا ژنتیک، به کار بسته می‌شود به طور نسبی سریع است. ولی هنگامی که قرار باشد دانش برای تغییر و اصلاح عادت‌ها و خواسته‌هایمان به کار بسته شود به طرزی دردناک آهسته است.

### - میهای چیکسنت‌میهای

در عبری کلمات سول (رنج)، سیبولت (استقامت) و سولانت (شکیبایی) از ریشه‌ای یکسان نشأت می‌گیرند. برای رشد و تکامل باید شکیبایی، استقامت، بیاموزیم که گاهی رنج به همراه دارد. انتظار این که دگرگونی فردی، بی‌زحمت و سریع است، راهی مطمئن برای ناامیدی و ناکامی است.

دیوید شارک در پژوهش‌اش دربارهٔ صمیمیت، به اهمیت «استقامت معنادار» به عنوان راهی برای سر و شکل دادن به رفتاری‌هایی که جزء جدایی‌ناپذیر هر رابطهٔ بلندمدت رو به پیشرفت است، اشاره می‌کند. زن و شوهر باید سختی را تحمل کنند، و این گاهی همراه با رنج است؛ ولی فرآیندی معنادار است و به احتمال زیاد موجب پیوندی عمیق‌تر و بهتر می‌شود. شکیبایی‌ای مشابه، استقامت معناداری مشابه برای هر فرآیند تغییر و دگرگونی - بهره بردن از تغییرات مثبت به صورت انفرادی، بین فردی و سازمانی - لازم و ضروری است.<sup>۹۹</sup>

\*       \*       \*

داستان زیر را در یک کارگاه فرزندداری که به وسیله بنیاد ادلر در اسرائیل برپا شده بود شنیدم. زنی در یک سوپرمارکت در حال خرید بود که فرزند کوچک‌اش شروع به گریه کرد. زن با صدایی آرام گفت: «فقط لازم داریم تا چند چیز دیگر را برداریم، شارون، و کارمان تمام می‌شود.» قشقرق ادامه یافت، بچه حتی بلندتر جیغ می‌زد. مادر به آرامی گفت: «شارون، خرید را تمام کرده‌ایم؛ فقط باید پول‌اش را پرداخت کنیم.»

در کنار صندوق، جیغ و فریاد و گریه شدید شد. مادر، هنوز آرام و متین، ادامه داد: «کارمان تقریباً تمام است، شارون، و می‌توانیم به سمت ماشین برویم.» کودک به جیغ زدن ادامه داد تا سرانجام به ماشین رسیدند و او آرام شد.

مردی جوان نزد مادر آمد و به او گفت: «شما را آن‌جا دیدم، و فقط می‌خواستم به شما بگویم که چه قدر از توانایی شما در حفظ آرامش‌ستان هنگامی که شارون قشقرق به راه انداخته بود، تحت تأثیر قرار گرفتم. من درسی مهم از شما آموختم.»

مادر از آن مرد تشکر کرد، و سپس افزود: «ولی اسم او شارون نیست. من شارون هستم.»

\*       \*       \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۳۳

۱۰۰

## تسلیم ملال و یک‌نواختی شوید

-یا-

### در عادی، غیرعادی و فوق‌العاده بیابید

نشانه ثابت و تغییرناپذیر فرزاندگی، دیدن اعجاز در چیزهای عادی است.

- رالف والدو امرسون

هر جا که می‌نگرم، می‌توانم اعجاز پیدا کنم - حتی در خودِ فعلِ نگرستن! حال آن که دانش می‌تواند بینایی را توصیف کند - چه‌گونه پرتوهای نور، تصاویر را در مرکز بینایی مغزم تشکیل می‌دهند یا چه‌گونه هر نورون عمل‌کردی خاص دارد - چه‌گونگی و چرایی این که می‌بینیم، یا «من» چیست که می‌بیند را توضیح نمی‌دهد. این واقعیت به ظاهر ساده، که من همین الان هوشیار و آگاه هستم، در حقیقت فوق‌العاده است، معجزه‌ای که دانش نمی‌تواند توضیح دهد. در هر لحظه از زندگی‌ام می‌توانم انتخاب کنم که به این واقعیت آگاه باشم که هیچ چیز دربارهٔ زنده‌بودن عادی و معمولی نیست. اگر وقت بگذارم تا به یک شخص، یک درخت، یا یک ماشین بنگرم، واقعاً بنگرم، آن‌گاه می‌توانم ببینم که هیچ‌چیز ملال‌آور نیست و نمی‌تواند باشد. چه‌قدر این دنیا جالب توجه و جذاب است! ۱۰۰

\* \* \*

بیست و هفت ساله بودم، در سنگاپور زندگی می‌کردم، در یک شرکت حمل و نقل به عنوان متخصص رفتار سازمانی کار می‌کردم. پایان یک روز کاری طولانی بود، و در راه‌ام به سوی خانه از پلی گذشتم، همان‌گونه که بارها قبل از آن کار را انجام داده بودم. تا آن روز، این پل هم فقط مانعی دیگر در راه رسیدن به مقصدم بود. ولی آن روز، چیزهایی تغییر کرد. یا بهتر است بگویم، من تغییر کردم.

از پل بالا رفتم و به بالاترین نقطه آن رسیدم، کمی نفس‌ام گرفته بود، که ناگهان متوجه شدم. به اطراف‌ام نگاه کردم و سنگ‌ها، درخت‌ها و پرندگان را دیدم. بیلبوردها، چراغ‌ها، آسمان‌خراش‌ها را دیدم. مردم را دیدم و خودم را دیدم: ایستاده در میان همه آن‌ها، آگاهانه مشاهده می‌کردم، می‌اندیشیدم، تأمل می‌کردم و برای اولین بار تشخیص می‌دادم.

تا آن روز هیچ‌گاه به شگفتی که در اطراف‌ام و درون‌ام رخ می‌داد توجهی ویژه نداشتیم. هر روز با پلی یکسان، چشم‌اندازی یکسان روبه‌رو می‌شدم، و نیروی بی‌حس‌کننده تکرار، من را نسبت به آن‌چه واقعاً می‌دیدم نابینا می‌کرد. امرسون می‌گوید: «اگر ستارگان یک شب در هر هزار سال پدیدار می‌شدند، چه‌گونه آدمیان ایمان می‌آوردند و عشق می‌ورزیدند؛ و نسل اندر نسل یاد و خاطره شهرخدا را زنده نگاه می‌داشتند.» ولی چون ستارگان هر شب پدیدار می‌شوند، چون درختان در اطراف ما می‌رویند و رشد می‌کنند، ما «شهر خدا» را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهیم و قدر آن را نمی‌دانیم. ولی در آن روز کاملاً دریافتم که جزئی از یک معجزه بودم. انس و آشنایی شاید ما را نسبت به معجزه بی‌حس کرده باشد، اما موجب نمی‌شود که ناپدید گردد.

هنگامی که از پل‌ها عبور می‌کنید، ستارگان را نظاره کنید، به چشمان غریبه‌ای بنگرید، یا چشمان‌تان را ببندید و بیاندیشید، به یاد آورید که در هر لحظه از زندگی‌تان می‌توانید انتخاب کنید که ببینید.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۳۵

## ۱۰۱

### از اندیشیدن دربارهٔ رؤیاها سر باز زنید

-یا-

### رؤیاها را جدی بگیرید

ماه را هدف بگیر، حتی اگر موفق نشوی، در میان ستارگان جای خواهی گرفت.

- لس براون

صداها ی پیرامون مان که ما را به رها کردن رؤیاهایمان و واقع بین شدن ترغیب می‌کنند، بسیار زیاد است. برخی از این صداها دوستانه‌اند، متعلق به افرادی که واقعاً به ما علاقه دارند و نگران مان هستند - و آن‌هایی که نمی‌خواهند به ما آسیبی برسد، یا ناامید شویم. و در واقع شاید چشم‌داشت اندک، احتمال ناخشنودی را در کوتاه‌مدت کاهش دهد. ولی چشم‌داشت اندک هم‌چنین ما را از رسیدن به جایگاه‌هایی که در دسترس ما هستند باز می‌دارد و در نهایت موجب ناخشنودی بیش‌تر می‌شود چون می‌دانیم که از همهٔ توانایی‌هایمان استفاده نکرده‌ایم و به پتانسیل مان تحقق نبخشیده‌ایم. حتی اگر در دستیابی به رؤیای منحصر به فردی که داشتیم شکست بخوریم، احتمال دارد که افق دیدمان را گسترش دهیم، به قلمروهایی جدید دست یابیم، و رؤیاهایی دیگر را به واقعیت تبدیل کنیم.

دنبال کردن رؤیاهایمان آن چیزی است که حقیقتاً در زندگی اهمیت دارد. <sup>۱۰۱</sup>

\* \* \*

پدر و مادرم همواره رؤیاهایمان را جدی می‌گرفتند. هنگامی که به عنوان یک کودک به پدرم دربارهٔ موضوعی که مورد علاقه‌ام بود می‌گفتم - مهندسی، جغرافیا، کلاب‌دوزی، روان‌شناسی، موسیقی بود یا هوانوردی - او بلافاصله من را در معرض آخرین نظریه‌ها و ایده‌ها در آن زمینه قرار

می‌داد. حتی اگر این ایده‌ها سریع‌تر از لباس‌های یک مدل در نمایش مد لباس عوض می‌شد، تا هر زمان که مشتاق بودم علاقه کوتاه مدت‌ام را دنبال کنم، وقت می‌گذاشت.

مادرم هم تفاوتی نداشت. هنگامی که برادرم و من اعلام کردیم که می‌خواهیم قهرمان اسکواش باشیم، او با ما در این مسیر همراه شد - هرگز فشار نمی‌آورد و هرگز پشتیبانی‌اش را متوقف نکرد. ما به رؤیاهایمان دست نیافتیم - می‌خواستیم قهرمان جهان شویم، «برادران ویلیامز» در دنیای اسکواش - و با این حال ما دو تا، تعداد قابل قبولی قهرمانی ملی کسب کردیم. امروز صبح جدیدترین رؤیایم را به پدر و مادرم گفتم - ایجاد دوره آنلاین کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌نگر که دانش‌جویانی که می‌خواهند دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنند، جذب خواهد کرد. این‌که این مسیر را دنبال خواهم کرد یا نه، گذشت زمان مشخص خواهد کرد، اما چند ساعت بعد مادرم تماس گرفت و به من گفت که درباره ایده‌ام فکر می‌کرده است و چند پیشنهاد برای آن‌چه که می‌تواند در برنامه گنجانده شود ارائه کرد. او رؤیاهایم را مانند همیشه جدی می‌گیرد.

من این کتاب را به پدر و مادرم تقدیم می‌کنم، چون بدون آن‌ها تردید دارم که می‌توانستم رؤیای نویسنده شدن‌ام را محقق سازم.

\* \* \*

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۳۷

من انتخابی دارم

- و -

انتخاب می‌کنم که انتخاب کنم

انتخاب، پتانسیلِ نهان در هر لحظه را رها می‌سازد.

\*\*\*

هنگامی که نسبت به پتانسیلِ نهان در این لحظه آگاه شوید، زندگی‌تان شتاب می‌گیرد، بسیار مهم و موثر می‌شود.

\*\*\*

هرگاه لحظه‌ای با اهمیت است، زندگی با اهمیت است.



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۳۹

## سپاس‌گزاری

نویسندگی عشق و علاقه من است و برای این‌که برگزیده شده‌ام تا نویسنده شوم سپاس‌گزارم. و بیش‌تر از آن قدردان افرادی هستم که در نتیجهٔ پیشه‌ای که انتخاب کرده‌ام، بخشی از زندگی‌ام شده‌اند. کیم کوپر و آدام وایتال روی این کتاب از مرحلهٔ ایدهٔ آن تا آخرین نسخه‌اش با من همکاری کردند. آن‌ها بنا به تعریف رالف والدو امرسون از دوست ایده‌آل، رقبای زیبایی من هستند - با به چالش کشیدن من، به جلو هل دادن من، تبدیل من به نویسنده و اندیشمندی بهتر.

هرگاه ایده‌ای برای یک کتاب دارم، اولین فردی که به سراغ‌اش می‌روم ریف سگلین از آژانس سگلین است. مشورت‌های او در سرتاسر فرآیند طولانی نوشتن، همواره خردمندانه و روشن‌گرانه است. به خصوص نصیحت او دربارهٔ نشر این کتاب به وسیلهٔ انتشارات اکسپریمنت یکی از بهترین اندرزهایی است که به من داده است. کارکردن با متیو لور، کارا بدیک و تیم‌شان از نظر حرفه‌ای و شخصی ارزشمند بوده است. سی. جی. لنوف از اسپیکینگ مترز در دههٔ گذشته راه را برای بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهم هموار کرده است، و فکر کردن به راه‌هایی که در کنار هم خواهیم پیمود مرا به وجد می‌آورد.

بسیار زیاد مدیون الن لنگر هستم، که پژوهش پایه‌ای او بر موضوع انتخاب به گونه‌ای قابل توجه تفکر مرا تحت تأثیر قرار داد. پژوهش او در این زمینه انقلابی بوده و خواهد بود. هم‌چنین مرهون پژوهش‌های بسیاری از روان‌شناسان که در این کتاب ذکر کردم به خصوص ادوارد دسی، شینا اینگار، سونیا لیوبومیرسکی، کارن ریواک، ریچارد ریان، بری شوارتز، مارتین سلیگمن و کنون شلدن هستم. گفت‌وگوهای بی‌شمار با رامی زیف، بسیاری از انتخاب‌هایی که

در این کتاب ارائه می‌کنم - و همچنین انتخابی را که انجام دادم تا یک روان‌شناس و فیلسوف شوم - موجب شد.

نایبی روسو-نتر و جرج پرلمن کتاب را قبل از انتشار خواندند و بازخوردهایی ارزشمند ارائه کردند. زویک و آرت، فراتر از این که بهترین برادر و خواهر باشند که هر فردی می‌خواهد، به گونه‌ای متفاوت روشن‌گرند و پیوسته همراه و هم‌یار من در نویسندگی و تفکر هستند. همچنین قدردان انتخاب خواهرم در آوردن اودی موزس به خانواده‌مان هستم - فقط مهربانی و سخاوت‌اش از حرفه‌ای‌گری او در کارمان با یک‌دیگر، پیشی می‌گیرد.

آشنا شدن با تمی در سن چهارده سالگی، به نظر من، بهترین شانس است که تاکنون داشته‌ام. تصمیم به سپری کردن زندگی‌ام با او - و بزرگ کردن سه فرزند خارق‌العاده با یک‌دیگر - بهترین انتخابی است که تاکنون کرده‌ام.

این کتاب به پدر و مادر شگفت‌انگیزم تقدیم می‌شود. تنها اکنون است که خودم به عنوان یک پدر زمان‌هایی را که برای بزرگ کردن کودکان تعداد زیادی انتخاب‌های طاقت‌فرسا باید انجام شود کاملاً می‌فهمم. تا ابد قدردان مسیری که انتخاب کردند تا بپیمایند هستم.

این خطوط را در پروازی برفراز اقیانوس اطلس از تل‌آویو به نیویورک می‌نویسم. قبل از این که شروع کنم، احساس خستگی شدید می‌کردم - خسته و تحلیل رفته پس از یک روز کاری طولانی و طاقت‌فرسا و پس از آن شبی به همان اندازه دشوار به خاطر ناخوش بودن یکی از فرزندان‌ام. ولی به محض شروع به فکر کردن به همه افرادی که قدردان‌شان هستم - آن‌هایی که در این جا با ذکر نام مورد تقدیر قرار گرفتند و بسیاری بیش‌تر که باید از آن‌ها تشکر کنم - نیرویی تازه احساس کردم و انرژی‌ام تجدید شد. این امر، باز هم، به من یادآوری کرد که چه گونه انتخاب‌های ساده‌ای که در هر لحظه انجام می‌دهیم می‌تواند تأثیری گسترده، بر شیوه تجربه کردن زندگی‌مان، داشته باشد، و به چه سبب ابراز سپاس و قدردانی برای هرآن‌چه که باید قدردان‌اش باشیم، یکی از بهترین انتخاب‌هایی است که می‌توانیم انجام دهیم.

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۴۱

## درباره نویسنده



دکتر تال بن-شاهار یک نویسنده و استاد دانشگاه است. کلاس‌های او با موضوعات «روان‌شناسی مثبت‌نگر» و «روان‌شناسی رهبری» در میان شلوغ‌ترین دوره‌ها، با حضور ۱۴۰۰ دانش‌جو در هر ترم - تقریباً ۲۰ درصد از کل دانش‌جویان دوره لیسانس - در هاروارد بود. نویسنده کتاب «شادتر: اسرار شادی روزانه و رضایت‌مندی پایدار را بیاموزید»، بن-شاهار، درباره شادی، عزت نفس، بازگشت‌پذیری، هدف‌گذاری، هوشیاری و رهبری در سرتاسر دنیا مشاوره می‌دهد و تدریس می‌کند. او دکترای رفتار سازمانی و لیسانس فلسفه و روان‌شناسی از دانشگاه هاروارد دارد.

[www.talbenshahar.com](http://www.talbenshahar.com)

## منابع

1. R. M. LeGault. *Think! Why Crucial Decisions Can't Be Made in the Blink of an Eye* (New York: Threshold Editions, 2006).
2. J. Kabat-Zinn. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Delta, 1990).
3. D. Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam, 2006).
4. J. M. G. Williams. *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (New York: The Guilford Press, 2007).
5. N. Branden. *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field* (New York: Bantam, 1994).
6. R. E. Quinn. *Change the World: How Ordinary People Can Achieve Extraordinary Results* (San Francisco: Jossey-Bass, 2000).
7. A. Ellis and W. J. Knaus. *Overcoming Procrastination: Or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles* (New York: Signet, 1979).
8. R. D. Enright. *Forgiveness Is a Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*, APA Lifetools (Washington, DC: American Psychological Association, 2001).
9. D. William. *The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life* (New York: Free Press, 2009).
10. L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi. *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006).
11. Dalai Lama. *An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life* (New York: Back Bay Books, 2002).
12. P. J. Palmer. *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*, 10th Anniversary Edition (San Francisco: Jossey-Bass, 2007).
13. S. R. Covey. *The 7 Habits of Highly Effective People* (New York: Free Press, 2004).
14. C. Honoré. *In Praise of Slowness: Challenging the Cult of Speed* (San Francisco: HarperOne, 2005).

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۴۳

15. D. Buettner. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest* (Washington, DC: National Geographic, 2010).
16. R. Wiseman. *The Luck Factor: The Four Essential Principles* (New York: Miramax, 2004).
17. J. M. Schwartz and R. Gladding. *You Are Not Your Brain: The 4-Step Solution for Changing Bad Habits, Ending Unhealthy Thinking, and Taking Control of Your Life* (New York: Avery, 2011).
18. T. Roth. *How Full Is Your Bucket? Positive Strategies for Work and Life* (New York: Gallup Press, 2004).
19. T. Ben-Shahar. *Being Happy: You Don't Have to Be Perfect to Lead a Richer, Happier Life* (New York: McGraw-Hill, 2010).
20. C. R. Rogers. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (Boston: Mariner Books, 1995).
21. T. Kasser. *The High Price of Materialism* (Cambridge, MA: Bradford Books, MIT Press, 2003).
22. A. C. L. Huang. *Mentoring: The Tao of Giving and Receiving Wisdom* (San Francisco: HarperOne, 1995).
23. W. Ury. *Getting Past No* (New York: Bantam, 1993).
24. AA World Services. *Alcoholics Anonymous Comes of Age: A Brief History of AA* (New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1970).
25. K. R. Jamison. *Exuberance: The Passion for Life* (New York: Vintage, 2005).
26. D. Kahneman. *Thinking, Fast and Slow* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011).
27. L. Piekoff and A. Rand. *Introduction to Objectivist Epistemology* (New York: Plume, 1990).
28. I. D. Yalom. *Existential Psychotherapy* (New York: Basic Books, 1980).
29. C. R. Snyder. *The Psychology of Hope: You Can Get Here from There* (New York: Free Press, 1994).
30. A. Kohn. *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes* (Boston: Mariner Books, 1999).
31. D. O. Clifton and M. Buckingham. *Now, Discover Your Strengths* (New York: Free Press, 2001).
32. H. Benson and E. M. Stuart. *Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness* (New York: Scribner, 1993).
33. C. S. Dweck. *Mindset: The New Psychology of Success* (New York: Ballantine Books, 2007).

34. M. Müller. *Wisdom of the Buddha: The Unabridged Dhammapada* (New York: Cosimo Classics, 2007).
35. J. J. Ratey. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown and Company, 2008).
36. E. J. Langer. *The Power of Mindful Learning* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 1998).
37. P. Schmuck and M. S. Kennon. *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving* (Kirkland, WA: Hogrefe & Huber Publishing, 2001).
38. D. D. Burns. *The Feeling Good Handbook* (New York: Plume, 1999).
39. R. B. Zajonc. *The Selected Works of R. B. Zajonc* (Hoboken, NJ: Wiley, 2003).
40. D. L. Cooperrider and D. Whitney. *Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2005).
41. J. Kabat-Zinn. *Wherever You Go, There You Are* (New York: Hyperion, 2005).
42. P. Bloom. *How Pleasure Works: The New Science of Why We Like What We Like* (New York: W. W. Norton & Company, 2011).
43. T. Ben-Shahar. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment* (New York: McGraw-Hill, 2007).
44. T. Ben-Shahar. *Being Happy: You Don't Have to Be Perfect to Lead a Richer, Happier Life* (New York: McGraw-Hill, 2010).
45. S. Lyubomirsky. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want* (New York: Penguin, 2008).
46. T. Crum. *Three Deep Breaths: Finding Power and Purpose in a Stressed-Out World* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2009).
47. J. M. Gottman, J. S. Gottman, and J. DeClaire, *Ten Lessons to Transform Your Marriage: America's Love Lab Experts Share Their Strategies for Strengthening Your Relationship* (New York: Three Rivers Press, 2007).
48. R. W. Emerson. *Essays: First Series* (Seattle, WA: CreateSpace, 2011).
49. C. Peterson and M. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (New York: Oxford University Press, 2004).
50. R. Emmons. *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier* (New York: Mariner Books, 2008).
51. G. Prochnik. *In Pursuit of Silence: Listening for Meaning in a World of Noise* (New York: Anchor, 2011).
52. W. Bennis. *On Becoming a Leader* (New York: Basic Books, 2009).
53. G. H. Mead. *Selected Writings* (Chicago: University of Chicago Press, 1981).
54. B. Schwartz. *The Paradox of Choice: Why More Is Less* (New York: Harper Perennial, 2005).

آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۴۵

55. T. Brach. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha* (New York: Bantam, 2004).
56. Heraclitus and G. S. Kirk. *Heraclitus: The Cosmic Fragments* (New York: Cambridge University Press, 2010).
57. M. Ricard. *Art of Meditation* (London: Atlantic Books, 2010).
58. D. Goleman. *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* (New York: Bantam, 2004).
59. J. E. Loehr and T. Schwartz. *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal* (New York: Free Press, 2004).
60. V. E. Frankl. *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006).
61. J. T. Cacioppo, E. Hatfield, and R. L. Rapson. *Emotional Contagion, Studies in Emotion and Social Interaction* (New York: Cambridge University Press, 1993).
62. J. W. Pennebaker. *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (New York: Guilford Press, 1997).
63. S. Pinker. *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature* (New York: Penguin, 2003).
64. M. Collins. *Ordinary Children, Extraordinary Teachers* (San Francisco: Hampton Roads Publishing, 1992).
65. P. G. Zimbardo and J. Boyd. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life* (New York: Free Press, 2009).
66. S. R. Peterson and R. L. Bednar. *Self-Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice* (Washington, DC: American Psychological Association, 1995).
67. M. H. Kernis. *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* (New York: Psychology Press, 2006).
68. T. Ben-Shahar. *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment* (New York: McGraw-Hill, 2007).
69. O. Sachs. *Musicophilia: Tales of Music and the Brain* (New York: Vintage, 2008).
70. K. Reivich and A. Shatte. *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (New York: Three Rivers Press, 2003).
71. J. S. Mill. *The Subjection of Women* (Seattle, WA: CreateSpace, 2011).
72. A. H. Maslow. *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Penguin/Arkana, 1993).
73. L. Kaplan Thaler and R. Koval. *The Power of Nice: How to Conquer the Business World with Kindness* (New York: Crown Business, 2006).

74. S. Brown and C. Vaughan. *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Avery Trade, 2010).
75. P. M. Senge. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization* (New York: Crown Business, 2006).
76. P. J. Palmer. *Let Your Life Speak: Listening for the Voice of Vocation* (San Francisco: Jossey-Bass, 1999).
77. M. E. P. Seligman. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage, 2006).
78. B. George. *Authentic Leadership: Rediscovering the Secrets to Creating Lasting Value*, Jossey-Bass Warren Bennis Series (San Francisco: Jossey-Bass, 2004).
79. D. Schnarch. *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships* (New York: W. W. Norton & Company, 2009).
80. E. J. Langer. *Mindfulness* (Cambridge, MA: Da Capo Press, A Merloyd Lawrence Book, 1990).
81. B. Fredrickson. *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive* (New York: Crown Archetype, 2009).
82. A. Bandura. *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Worth Publishers, 1997).
83. Aristotle, R. C. Bartlett, and S. D. Collins. *Aristotle's Nicomachean Ethics* (Chicago: University of Chicago Press, 2011).
84. T. J. Thatchenkery and C. Metzker. *Appreciative Intelligence: Seeing the Mighty Oak in the Acorn* (San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2006).
85. N. Branden. *Honoring the Self: Self-Esteem and Personal Transformation* (New York: Bantam, 1985).
86. N. Branden. *The Six Pillars of Self-Esteem: The Definitive Work on Self-Esteem by the Leading Pioneer in the Field* (New York: Bantam, 1995).
87. H. D. Thoreau. *Walden* (Seattle, WA: CreateSpace, 2012).
88. D. K. Simonton. *Origins of Genius: Darwinian Perspectives on Creativity* (New York: Oxford University Press, 1999).
89. D. Shapiro. *Autonomy and Rigid Character* (New York: Basic Books, 1984).
90. D. Steindl-Rast. *Gratefulness, the Heart of Prayer: An Approach to Life in Fullness* (Ramsey, NJ: Paulist Press, 1990).
91. D. Zohar and I. N. Marshall. *SQ: Connecting with Our Spiritual Intelligence* (New York: Bloomsbury USA, 2001).



آن زندگی را انتخاب کنید که می‌خواهید ۲۴۷

92. J. Badaracco. *Leading Quietly* (Boston: Harvard Business Review Press, 2002).
93. A. Faber and E. Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk* (New York: Scribner, 2012).
94. E. L. Deci and R. M. Ryan. *The Handbook of Self-Determination Research* (Rochester: University of Rochester Press, 2002).
95. E. J. Langer. *On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity* (New York: Ballantine Books, 2006).
96. S. L. Orem, J. Binkert, and A. L. Clancy. *Appreciative Coaching: A Positive Process for Change*, Jossey-Bass Business & Management (San Francisco: Jossey-Bass, 2007).
97. T. Ben-Shahar. *Being Happy: You Don't Have to Be Perfect to Lead a Richer, Happier Life* (New York: McGraw-Hill, 2010).
98. Z. Magen. *Exploring Adolescent Happiness: Commitment, Purpose, and Fulfillment* (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 1998).
99. M. E. P. Seligman. *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement* (New York: Vintage, 2007).
100. R. W. Emerson. *Nature and Other Writings* (Seattle, WA: CreateSpace, 2010).
101. K. Robinson and L. Aronica. *The Element: How Finding Your Passion Changes Everything* (New York: Penguin, 2009).

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)**  
**Ketabton.com: The Digital Library**